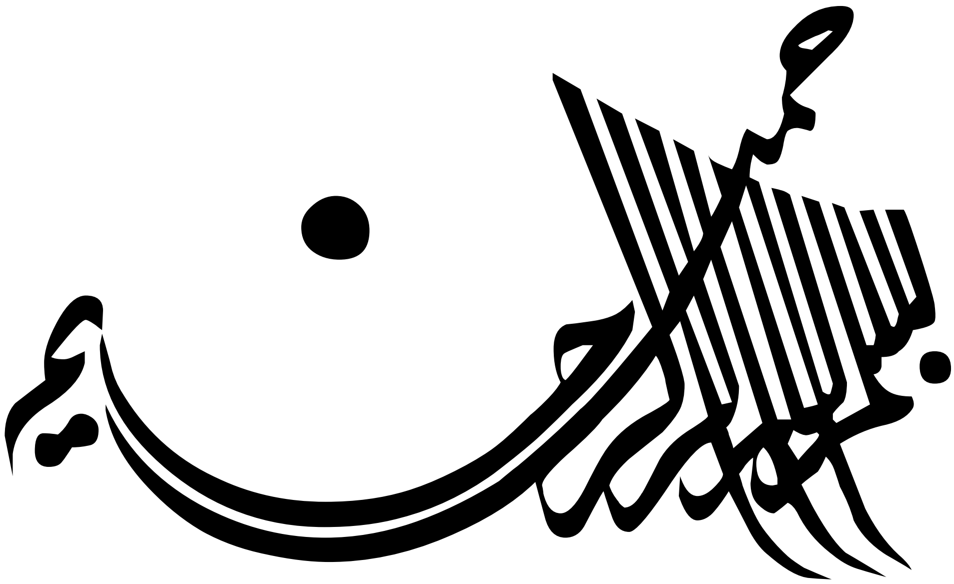


اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم



نام کتاب: خودارضائی

جمع آوری : علی

رایانامه :

Ahsan.ali919@gmail.com

وبلاگ :

Khoderzai0.blogfa.com

این کتاب را به تمام شیعیان علی بن ابیطالب (علیه السلام) تقدیم می کنم.

دوستان عزیز، استفاده از این کتاب رایگان است و دادن آن به دیگر دوستانتان هیچ مانعی ندارد.

امیدوارم از این کتاب بهره ی کافی را ببرید.

موفّق و پیروز باشید.

التماس دعا

۱۳۹۰

فهرست

بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه

با عرض سلام و خسته نباشید به شما دوست عزیز

قبل از هر صحبتی از شما خواهشمندم که این کتاب را کامل بخوانید نه تکّه پاره یا لااقل هر بخش را کامل بخوانید تا هم استفاده کافی ببرید و هم سر در گم نشوید، مثلاً در بخش بهترین روش ترک خودارضائی گزینه ی حتماً بخوانید را رد نکنید و به سراغ اعمال اعتقادی و روحی و روانی و معنوی بروید.

ما این کتاب را برای آگاهی جوانان و والدین آنها ایجاد کردیم، که بگوییم این کار مانع پیشرفت شما می شود. نیّت ما فقط این است که شما را آگاه کنیم، آیا یک ایرانی و یک مسلمان دوست دارد که هم وطن و برادر وخواهر دینی خود گمراه شود و بدون آگاهی دست به کاری زند که از عواقب آن آگاه نباشد.

امیدواریم متن این کتاب اطّلاعات خوب و مناسبی به شما بدهد و شما را از عواقب این عمل آگاه کند.

به گفته ی سایت هایی که این کار را کاری بدون عوارض و بدون ایراد می دانند توجّه نکنید، آنها می خواهند با سالم نشان دادن این کار جوانان مسلمان ایران زمین را منحرف کرده و آنها را به گردابی عمیق بیندازند. اگر واقعاً این کار اشکالی نداشت چرا در سال های اوّل قرن بیستم«جنون استمنائی»تشخیص شایعی در بیمارستان های روانی آمریکا در مورد بیماران روانی جنایتکار است و اسلام آن را حرام کرده است.

اگر علم متمدّن امروزی اعلام کند که خوردن ۰/۰۱ گرم از سنگ اورانیوم باعث سرطان دستگاه گوارشی و عقیمی فرد می شود، حتّی اگر خبر آن احتمالی باشد من و شما، دقیق آن را اجرا می کنیم که نکنه خدای نخواسته سرطان بگیریم !! امّا اگر خدای حکیم و علیم که آفریننده تمام این جهان و از جمله فکر و مغز دانشمندان متمدّن امروزی است و به تمام ریز و درشت قوانین عالم هستی آگاه است از طریق پیامبر(صل الله علیه و آل و سلّم) خود خبر قطعی (نه احتمالی) دهد که حتّی یک بار آلوده شدن به استمناء حرام است و هرگز نباید سراغ آن بروید، آن وقت ما انسان های نادان و مغرور با چهار کلمه علم روز در مقابل حضرت حق می ایستیم و با صدای بلند می گوئیم ای خدا! تو نمی فهمی (نعوذ بالله) بلکه برخی از پزشکان و دانشمندانی چند که آفریده تو هستند و علمشان ناقص است و یافته های علمی امروزشان، یافته های دیروز را نفی می کند از تو آگاه ترند. تو گفته ای خودارضائی نکنید چون به روح و جسم تان آسیب می رسانند، ولی برخی (نه همه) از پزشکان ناآگاه گفته اند به نظر ما!! اشکال ندارد و ما حرف تو را نمی شنویم و حرف آنان را می شنویم. گستاخی از این بالاتر سراغ دارید! و قرآن چه زیبا خطاب به انسان های امثال ما که ((یا ایها الانسان ماغرک بربک الکریم)) ای انسان ! چه چیز تو را این قدر به

پروردگارت مغرور کرده که هرچه می خواهی انجام می دهی و مغرورانه و با تکبّر در مقابل پروردگارت گردنکشی می کنی.
امیدواریم خداوند سبحان به ما و شما و همه جوانان عزیز، توفیق تعبد و تسلیم شدن در برابر احکام نورانی الهی عطا فرماید، حتی اگر علم روز دلایل آن را نداند یا خلاف آن را گفته باشد.
امیدواریم موفّق و پیروز باشید.

آبهایی که از بدن انسان خارج می شوند

آبهایی که ازآلت مرد خارج می شود و حکم آنها:

هر آبی که از انسان خارج می شود منی نیست و باعث جنابت نمی شود. آبهایی که از آلت مرد خارج می شود پنج قسم است:

۱-بول(ادرار): نجس است و طهارت لازم دارد.

۲-منی: آبی است که در اوج شهوت (ارگاسم) خارج می شود و به دنبال آن بدن سست می شود و انسان لذّت می برد، منی نجس است و طهارت لازم دارد و با خروج منی غسل جنابت نیز به انسان واجب می شود.

۳-مذی: آبی است که نوعاً هنگام تحریک مختصر جنسی و گاهی بعد از شوخی با همسر یا تحریک شهوت از هر طریقی بدون ارگاسم خارج می شود، پاک است و غسل ندارد، وضو و غسل را نیز باطل نمی کند ، ولی اگر یقین داشته باشید که با بول برخورد داشته, نجس است است و لازم است محل خروج تطهیر شود.

۴-ودی: آب سفید رنگی است که گاهی بعد از بول خارج می شود و شباهت به منی دارد، ودی هم موجب غسل نمی شود، ولی اگر یقین داشته باشید که با بول برخورد داشته، نجس است و لازم است محل خروج تطهیر شود.

۵-وذی: آبی است که بعد از خروج منی خارج می شود و به خودی خود پاک است و موجب غسل نمی شود، اگرچه شخص قبل از آن به واسطه خروج منی جنب شده و به غسل نیاز دارد.

بنابراین هر آبی که از بدن خارج می شود حکم منی را ندارد و موجب غسل نمی شود.

نشانه های جنب شدن و خروج منی در مردان

فتوای آیت الله نوری همدانی:

مرد به دو صورت جنب می شود: اوّل- بیرون آمدن منی چه در خواب باشد یا در بیداری باشد.
دوّم- داخل کردن آلت تناسلی خود به جلو یا عقب زن، که اگر به اندازه ختنه گاه یا بیشتر داخل شود، گر چه منی خارج نشود .

فتوای آیت الله مکارم شیرازی:

مرد به دو صورت جنب می شود: اوّل- بیرون آمدن منی چه در خواب باشد یا بیداری، کم باشد یا زیاد، باشهوت یا بی شهوت.
دوّم- مرد جماع (آمیزش جنسی) کند و به اندازه ی ختنه گاه یا بیشتر آلت خود را داخل قُبُل یا دُبُر زن کند، مرد جنب می شود، خواه بالغ باشد یا نابالغ، منی بیرون آید یا نه. اگر جماع از قُبُل باشد غسل کافی است و اگر از دُبُر باشد بنابراحتیاط واجب باید جمع کند بین غسل و وضو.

همه ی مراجع (به جز آیات عظام بهجت، صافی و مکارم): خروج منی در مرد دارای سه نشانه است: ۱. همراه با شهوت باشد. ۲. با جستن بیرون آید. ۳. بدن سست شود. اگر هیچ یک از نشانه

های سه گانه و یا یکی از آنها را نداشت، حکم به منی نمی شود؛ مگر آن که از راه دیگری یقین کند که منی است.(توضیح المسائل مراجع، مسأله ی ۳۴۶-آیت الله وحید، توضیح المسائل، مسأله ی ۳۵۲-آیت الله نوری، توضیح المسائل، مسأله ی ۳۴۷-آیت الله خامنه ای، اجوبهٔ الاستفتائات، ص ۱۸۰)

آیات عظام بهجت و مکارم: خروج منی در مرد دارای دو نشانه است: ۱. همراه با شهوت باشد. ۲. با جستن بیرون آید. اگر هیچ یک از دو نشانه یا یکی از آن دو را نداشت، حکم به منی نمی شود؛ مگر آن که از راه دیگری یقین کند که منی است و در زن و مریض لازم نیست با جستن بیرون آید، بلکه اگر رطوبت هنگامی بیرون آید که به اوج شهوت جنسی رسیده است، حکم منی دارد.(آیت الله بهجت، توضیح المسائل مراجع، مسأله ی ۶۶ و ۳۴۶ و آیت الله مکارم، تعلیقات علی العروهٔ، غسل الجنابهٔ و توضیح المسائل، مسأله ی ۳۶۱)

آیت الله صافی: اگر با شهوت و جستن بیرون آید و یا با جستن بیرون آید و بدن سست شود، آن رطوبت حکم منی را دارد و اگر هیچ یک از این دو نشانه را نداشت، حکم به منی نمی شود؛ مگر آنکه از راه دیگری اطمینان پیدا کند که منی است.(توضیح المسائل، مسأله ی ۱۳۵۲)

بنابراین اگر مایع مذکور علائم منی را ندارد و شما هم بعد از ادرار استبراء از بول می کنید ،محکوم به طهارت است و غسل لازم ندارد.

البته جزئیات احکام هر یک از این موارد بسیار است که در صورت نیاز به رساله های عملیّه مراجعه نمایید[1].

---

1. porseman.org

آبهایی که از آلت زن خارج می شوند و حکم آنها:

۱-بول(ادرار): نجس است و موقع نماز بدن و لباس باید آلوده به آن نباشد.

۲-منی: هرگاه زنان به اوج لذّت جنسی برسند و هم زمان رطوبتی از آنها خارج گردد (که غالباً همراه با سستی بدن است) رطوبت مذکور حکم منی دارد و باید غسل جنابت کنند و این آب نجس است.

۳-مذی: آبی که هنگام ملاعبه و بازی کردن با همسر بیرون می آید و به آن «مَذْی» می گویند.

۴-ودی: آبی که گاه بعد از بول بیرون می آید و کمی سفید و چسبنده است و به آن«وَدْی»می گویند.

۵-وذی: آبی که بعد از منی بیرون می آید و به آن«وَذْی»می گویند.

آبهای«ودی»و«مذی»و«وذی»در صورتی که مجرا آلوده به بول و منی نباشد، پاک است و وضو و غسل را هم باطل نمی کند.

نشانه های جنب شدن و خروج منی در زنان:

فتوای آیت الله نوری همدانی:

زن به دو صورت جنب می شود: اوّل- بیرون آمدن منی چه در خواب باشد یا در بیداری باشد.

دوّم- داخل شدن آلت تناسلی مرد به جلو یا عقب زن، که اگر به اندازه ختنه گاه یا بیشتر داخل شود، گرچه منی خارج نشود.

فتوای آیت الله مکارم شیرازی:

زن به دو صورت جنب می شود: اوّل- بیرون آمدن منی چه در خواب باشد یا .بیداری، کم باشد یا زیاد.

دوّم- زن جماع (آمیزش جنسی) کند و آلت مرد به اندازه ی ختنه گاه یا بیشتر داخل قُبُل یا دُبُر زن شود، زن جنب می شود، خواه بالغ باشد یا نابالغ، منی بیرون آید یا نه. اگر جماع از قُبُل باشد غسل کافی است و اگر از دُبُر باشد بنابراحتیاط واجب باید جمع کند بین غسل و وضو.

اگر زن بر اثر تحریک های جنسی به قدری تحریک شود که به اوج شهوت جنسی برسد و در آن حال مایعی از او خارج شود، جنب می شود. اگر به اوج لذّت نرسد و مایع خارج شود و یا به اوج لذّت برسد، ولی مایعی خارج نشود و یا شک کند که مایعی خارج شده یا نه ،جنب نمی شود و غسل لازم نیست.

زن اگر یقین به خارج شدن منی پیدا کند جنب می شود . اگر یقین پیدا نکند جنب نمی شود. بنابراین مواقعی که زن بر اثر تحریک های شهوانی مقداری لذّت می برد و در آن حال رطوبتی از او خارج می شود ، چون به اوج شهوت نرسیده ، جنب نمی شود . رطوبت خارج شده هم پاک است و وضو و غسل را باطل نمی کند.

اوج لذّت و شهوت به حالتی گفته می شود، که در آن حالت رعشه جنسی پیدا می کند . بعد از تمام شدن آن حال انسان احساس تخلیّه شدن و ارضا می کند، حالت شهوتش تمام و بدنش سست می شود. حالت تحریک آمیزی که قبل از تخلیّه شدن داشت، دیگر آن حالت را ندارد. مثل این که انسان گرسنه دلش غذا می خواهد، ولی وقتی غذا خورد و سیر شد ،دیگر میل به غذا ندارد.

فتوای رهبر معظم انقلاب به شرح ذیل می باشد:

به طور کلّی اگر زن به اوج لذّت جنسی برسد و در آن حال مایعی از او خارج شود،جنابت محقَّق شده و غسل بر او واجب است. ولی اگر شک کند که به این مرحله رسیده یا نه و یا شک در خروج مایع داشته باشد،غسل بر او واجب نیست و سایر ترشّحات نیز پاک است.

فتوای آیت الله مکارم شیرازی:

در صورت شک از خروج منی وضیفه ای ندارد.

به غیر از آب های بالا از آلت زنان خون هایی نیز خارج می شود که مخصوص خانم ها است و هر یک از این خون ها احکام و غسل مربوط به خود را دارند.

نام و احکام این خون ها به شرح زیر است:

۱-حیض،۲-نفاس،۳-استحاضه(که هر کدام احکام خاص خود را دارند.)

۱-خون حیض و غسل حیض:

در لغت، واژه حیض به معنای جمع شدن خون است(حوض را از این جهت حوض می نامند، که آب در آن جمع می شود)و در اصطلاح خون ماهانه ای است که زن از سن بلوغ به بعد در اثر ریزش دیواره رحم از خود می بیند، طبق آفرینش الهی زنان سالم بالغ از سن بلوغ(پایان نه سال قمری)تا سن یائسگی(زنان سادات ۶۰ سال قمری و زنان غیر سادات بعد از ۵۰ سال قمری، البته به نظر حضرت آیت الله العظمی بهجت زن تا شصت سالگی ممکن است حیض شود هر چند علویّه نباشد) در یک زمان بندی معلوم هر ماهه(پریود)خون می بینند.

در حال دیدن چنین خونی شارع اعتبار حائض(حیض بودن،عادت بودن)برای زن کرده است و چنین وضعیّتی بنا به اعتبار و حکم وضعی، مقرّر است که زن برای خارج شدن از این حالت باید ایّام خون دیدن حیض را گذرانده و سپس غسل حیض انجام دهد.

۲-خون نفاس و غسل نفاس:

خونی است که همراه با بیرون آمدن اولین جزء نوزاد از رحم مادر به دنیای خارج رحم، از زن خارج می شود و زنان در این حالت را نُفساء یا نَفساء می نامند.

کمترین مدّتی که زنان زائو این خون را می بینند یک لحظه و بیشترین آن ده روز است و زن در پایان خون دیدن بعد از زایمان باید غسل نفاس کند و بنا بر احتیاط برای نماز باید وضو بگیرد و به همان غسل اکتفاء نکند.

۳-خون استحاضه و غسل استحاضه:

به غیر از خون‌های حیض که اقل آن سه روز و اکثر آن ده روز اعتبار می شود و خون زخم که ناشی از بیماری زن در ناحیه رحم و مجاری مربوطه است و خون بکارت که مربوط به پرده بکارت است و خون نفاس که مربوط به اولین خون دیدگی همزمان با زایمان است، خون دیگری که تعریف های فوق بر آن صادق نیست، به نام استحاضه در فقه آمده شده است و زن را در موقع دیدن این خون مستحاضه می گویند.

خون استحاضه بر سه قسم است: ۱- قلیله ۲- متوسطه ۳- کثیره

برای استحاضه قلیله باید برای هر نماز یک وضو بگیرد.

برای استحاضه متوسطه باید برای نماز صبح غسل کند تا صبح روز بعد.

برای استحاضه کثیره باید یک غسل برای نماز صبح و یک غسل برای نماز ظهر و عصر و یک غسل برای نماز مغرب و عشاء انجام دهد.

بنابراین غسل های: حیض، نفاس و استحاضه از غسل های اختصاصی زنان است.

البته جزئیات احکام هر یک از این موارد بسیار است که در صورت نیاز به رساله های عملیّه مراجعه نمایید.

استبراء

استبراء چه عملی است؟

استبراء در لغت به معنای پاکی خواستن است و عمل مستحبّی است که مرد ها بعد از بیرون آمدن بول انجام می دهند، به این ترتیب که چند بار از بیخ آلت تا بالا دست می کشند و قسمت بالا را چند مرتبه فشار می دهند، تا باقیمانده قطرات بول خارج شود، امّا استبراء از منی آن است که بعد از خروج منی، بول کنند تا ذرّات باقیمانده منی خارج شود.

مطالب زیر را از رساله ی توضیح المسائل آیت الله العظمی مکارم شیرازی نقل می کنیم:

فایده ی استبراء از بول:

مجرا را از بول پاک می کند، یعنی اگر آب مشکوکی بعد از استبراء کردن خارج شود پاک است و وضو را باطل نمی کند، امّا اگر استبراء نکرده باید وضو را اعاده(تجدید) کند و محل را بشوید.

فایده ی استبراء از منی:

اگر بعد از استبراء از منی رطوبت مشکوکی از او خارج شود و نداند، منی است یا یکی از آبهای پاک، غسل ندارد.

امّا اگر استبراء نکند و بعد از او آبی خارج شود و او احتمال دهد ذرّات منی در مجرا باقی بوده و همراه بول یا رطوبت دیگری خارج شده، باید دوباره غسل کند.

استبراء برای زن:

برای زن استبراء نیست و هر گاه رطوبت مشکوکی از او خارج شود، پاک است و نیازی نیست وضو و غسل را تجدید کند.

احتلام

احتلام از واژه حلم و به معنای خواب دیدن با لذّت جنسی است؛ خواه این خواب، باعث انزال منی شود یا نشود.
ولی در اصلاح شرعی، احتلام اخص(به جز) از احتلام لغوی است؛ به این معنا که هر گاه در خواب، از شخص منی خارج شود، شخص محتلم(جنب) شده است و در این صورت باید برای نماز، غسل جنابت انجام دهد.
این امر طبیعی است و به طور معمول برای افرادی که به سن بلوغ رسیده اند، اتّفاق می افتد و رخ دادن آن هیچ اشکالی ندارد، ولی همان طور که در بالا گفته شد فرد باید برای خواندن نماز، غسل جنابت انجام دهد.
نکته ی مهم این است که این امرِ طبیعی و آمیزش با همسر در مقابل خودارضائی که امری غیر طبیعی است قرار می گیرد و چون امری طبیعی است، برای بدن مفید است.

تعریف خودارضائی یا ماستور باسیون یا اونانیسم (استمناء، جلق، استشهاء):

تعریف اول: بیرون کردن منی خود است از راه غیر طبیعی مانند مالیدن به دست یا سایر اعضاء خود یا اعضاء دیگری غیر از همسر و یا بدون دست و وسایل دیگر، تنها با فکر کردن یا مشاهده ی بعضی از صحنه ها یا گوش دادن به بعضی از وسوسه های این و آن.

تعریف دوم: خودارضائی را می توان کسب لذّت جنسی به دست خود شخص گفت که معمولاً به ارگاسم منجر می گردد.

تعریف سوم: عمل استمناء یا خود ارضائی نوعی انحراف جنسی است که بیشتر با دست ورزی کردن با خود، فرد به اوج لذّت جنسی خود می رسد و به دلیل آسیب های جبران ناپذیر جسمانی و روانی اسلام آن را نهی کرده است.

هم چنین در لغت نامه ی دهخدا درمعنی جلق زدن آمده است: اخراج معنی از ذکر با دست و غیر آن که نام دیگرش استمناء است و با لفظ زدن استعمال می شود این لفظ در عربی به معنی سر تراشیدن و سنگ پراندن با منجنیق است و در فارسی به طور مجاز و تشبیه به سر تراشیدن و استمناء استعمال شده چه در سر تراشیدن هم سر را باید تر کرد و مالید تا مو بخیسد.

البته پسر با دختر در این مورد با هم فرقی ندارند، زیرا هر دو می توانند به این عمل مبادرت ورزند یعنی از راه غیر طبیعی از خود شهوت دفع کنند، منتها عمل پسران را دراین مورد جلق یا استمناء بالید می گویند و عمل دختران را استشهاء بالید یا طلب شهوت کردن با دست می گویند.

«آلفرد کینسی»خودارضائی را در مردها شایع تر از زن ها یافت، معهذا چنین تفاوتی احتمالاً امروزه وجود ندارد.

عرق جنب از حرام

اگر انسان از راه استمناء، زنا یا جماع(آمیزش)با همسر خود در حال حیض(در فرج) و در روزه واجب معین و آنچه که ذاتاً حرام است، جنب گردد، عرق او در حال جنابت(تا وقتی که غسل نکرده) عرق جنب از حرام گویند.

عرق جنب از حرام نجس نسیت، با این عرق و یا لباسی که به آن آلوده شده بنابر احتیاط واجب نباید نماز خوانند.(توضیح المسائل امام خمینی، مسأله ی ۱۱۶، العروهٔ الوثقی، ج۱، باب نجاسات «الحادی عشر»)

عرق جنب از حرام نجس نیست و در مورد نماز، اکثر علماء احتیاط واجب دانسته اند که در لباس آلوده به عرق جنب از حرام نماز خوانده نشود و عمل به احتیاط واجب، به عمل واجب است و لذا ترک آن حرام است، مگر این که مجتهد اعلم پس از مرجعی که انسان از او تقلید می کند فتوایش با فتوای مرجع او متفاوت باشد.

بنابراین وقتی اصل عرق نجس نیست، اگر عرق شما به جایی از منزل رسیده باشد آنجا را نجس نکرده است. فرش را هم نجس نمی کند و نماز خوندن روی آن فرش اگر چه رطوبت پا به آن برسد اشکال ندارد؛ ولی در این مورد دلیل خاص دارند که با لباس و بدن آلوده به عرق جنب از حرام نماز نمی شود خواند. البته در بین فقها بوده و هستند کسانی که به طور کلّی عرق جنب از حرام را نجس می دانند که طبق نظر آنها قضیّه فرق می کند.

عرق جنابت از خودارضائی از مصادیق عرق جنب از حرام است، لیکن عدم جواز نماز با آن تا وقتی است که عین و آثار آن باقی باشد، ولی اگر خشک شود و اثری از آن نباشد نماز صحیح است.

روش انجام غسل

تمام غسل های واجب و مستحب به یکی از دو روش زیر انجام می شود(و فقط در نیّت و قصد با هم تفاوت دارند):

۱-ترتیبی: زیر دوش قرار گرفته ابتدا نیّت و اراده غسل مربوط را می کنیم، سپس سر و گردن را می شوییم، آنگاه نیمه راست بدن و سرانجام نیمه چپ بدن و غسل تمام می شود.

۲-ارتماسی: انسان با نیّت غسل به یک باره در آب(مثل استخر، دریا و ....)فرو می رود به طوری که آب تمام سطح بدن را فرا بگیرد و سپس از آن خارج می شود، در این حالت غسل ارتماسی تمام است.

خودارضائی گناهی کبیره

دیدگاه و قوانین شرعی اسلام در مورد عمل خودارضائی:
از نظر اسلام خودارضائی یکی از گناهان کبیره به حساب می آید. مطمئناً هر آنچه از نظر اسلام نقض شده باشد از نظر جسمانی یا روحی برای انسان مضر بوده و هست، کما این که امروزه علم پزشکی و روانشناسی به این مهم دست یافته که اعتیاد به خودارضائی یک عمل ویرانگر می باشد. از نظر اسلام هر نوع رابطه جنسی فقط و فقط مابین زوجین تعریف شده که باز هم امروزه ثابت شده افرادی که رابطه جنسی را با افراد مختلف تجربه کرده اند در زندگی زناشوئی خود در این زمینه دچار مشکل های جدّی شده تا جایی که زندگی مشترک آنها به جدایی ختم گشته است.
در ضمن هیچ یک از آسیب های پیش گفته، به اهمیّت آسیب های معنوی نیست؛ زیرا آسیب های معنوی، جان و دل و به عبارت دیگر کنه حقیقت وجود آدمی را تباه می سازد. خودارضائی از نظر دین یک گناه است و به تعبیر قرآن گناهان زنگار بر دل می نهند: «کَلاَّ بَلْ رانَ عَلی قُلُوبِهِمْ ما کانُوا یَکْسِبُونَ»، «چنین مباد! بلکه اعمال (ناشایست) دل های آنان را زنگار زده است». [مطفّفین (۸۳)، آیه۱۴]
زنگ یا زنگار در اشیاء مادّی، همان چیزی است که روی فلزّات و اشیای قیمتی می نشیند و معمولاً نشانه پوسیدن و از بین رفتنِ شفّافیّت و درخشندگی آن و در نهایت ضایع شدن و از بین رفتن آن است.
علاّمه طباطبایی در تفسیر المیزان می فرماید؛ از آیه شریفه سه نکته استفاده می شود:
۱- اعمال زشت، نقش و صورتی به نفس و روح انسان می دهند و نفس آدمی را به آن صورت در می آورد؛
۲- این نقوش و صورت ها، مانع آن است که نفس آدمی حق و حقیقت را درک کند و میان آن و درک حق حائل می شود؛
۳- نفس آدمی به حسب طبع اوّلیه اش صفا و جلایی دارد که با داشتن آن، حق را آن طور که هست درک می‌کند و آن را از باطل، و نیز خیر را از شر تمیز می دهد.
هم چنین آسیب های معنوی جهان گذران را در می نوردد و اگر اصلاح نگردد، حیات جاودان آدمی را در معرض تباهی و شوربختی قرار می دهد.
پس عمل خود ارضائی هم که به نوعی یک رابطه جنسی یک طرفه می باشد، گذشته از این که گناه کبیره محسوب می شود، بسیار بسیار مخرّب می باشد.
هم چنین خداوند در قرآن کریم می فرماید:
«هر کس راهی، غیر از همسر و کنیزش، (جهت بهره گیری جنسی) طلب کند، از تجاوز کاران است». یعنی از حکم الهی و انسانی تجاوز کرده است.

به نظر تمام فقها هر عملی به غیر از راه شرعی (ازدواج) که موجب شود منی از انسان خارج شود حرام قطعی و جزء گناهان کبیره است و هیچ عذری هم موجب جواز این عمل نمی شود.
به نظر علمای علم اخلاق، این عمل یکی از بزرگترین موانع رشد و تعالی انسان است به طوری که بزرگان علم اخلاق نظیر مرحوم سیّد عبدالله شبر می گوید :«وقتی آلت مرد حرکت می کند دو سوم عقل او زایل می شود.»
در کتاب قضاوت های امیرالمؤمنین علی (علیه السّلام) آمده است: مردی را که استمناء کرده بود، نزد امیرالمؤمنین (علیه السّلام) آوردند. آن حضرت چنان بر دستش کوفت که دستش قرمز شده و آنگاه از بیت المال به او زن داد.
از کتاب گناهان کبیره نکاتی را در این جا یاد آور می شویم:
هر کس با دستش یا عضو دیگرش استمناء کند، باید تعزیر شود. چون کار حرامی بلکه کبیره ای را مرتکب شده است. چنانچه از حضرت صادق (علیه السّلام) حکم آن را می پرسند.
آن حضرت می فرماید: گناه بزرگی است که خداوند در قرآن مجید از آن نهی فرموده است و استمناء کننده مثل این است که با خودش نکاح کرده و اگر کسی را که چنین کاری می کند، بشناسم، با او هم خوراک نخواهم شد.
از امام (علیه السّلام) حکم استمناء را می پرسند،درپاسخ فرمود: از گناهان بزرگ و بسیار زشت است.
حضرت صادق (علیه السّلام) می فرماید: «سه دسته اند که خداوند با ایشان سخن نمی گوید و به نظر رحمت به ایشان نمی نگرد و پاکشان نفرموده و برایشان عذاب دردناکی است؛ کسی که موی سفیدش را بکند (تا نمایش دهد که جوان است)و کسی که به وسیله عضو خودش شهوتش را خارج کند و کسی که با او لواط کرده شود.»
رسول خدا (صل الله علیه و آل و سلّم) می فرماید: «هر کس که با دست شهوتش را بیرون کند ملعون است».
خداوند دوست دارد، بندگانش از گناهان خود دور شوند و به سوی خوبی روی آورند. بنابراین آن آیات و روایاتی که در اوّل مطلب ذکر شد، یقیناً شامل کسانی که توبه کنند و تصمییم به ترک بگیرند، نخواهد شد.
دنیا امروز می گوید: خوب بخور، در هیچ امری افراط نکن، قوی باش تا بیمار نشوی. ولی معتادین به خودارضائی، چون اشتهای خوب خوردن ندارند و در امور جنسی آن هم از راه غیر طبیعی افراط می کنند، ناچار ضعیف اند.

خودارضائی از نگاه دانشمندان و محقّقان

«کانت»معتقد است ؛ هیچ چیز به اندازه کام گرفتن از خود، ذهن و جسم را ضعیف نمی‌کند و این نوع شهوت رانی به کلّی با طبیعت آدمی مغایر(مخالف) است..... باید این موضوع را با همه ی زشتی‌اش پیش روی جوان قرار داده و بگوییم که به این طریق از تولید مثل خواهد افتاد و یادآور شویم که این عادت زشت بیش از هر چیز دیگری قدرت جسمی‌اش را تباه خواهد کرد؛ با این کار سبب پیری زودرس خویش شده و عقلش واقعاً ضعیف خواهد شد.

«کینزی»یکی دیگر از محقّقان که سالیان دراز به تحقیق درباره ی مسائل جنسی پرداخته، می‌نویسد:

مشکل است تصوّر کرد چیزی بهتر از این عمل بتواند به طور مدام به شخصیّت فرد لطمه بزند.

وی در مورد زنان مبتلا معتقد است: هیچ نوع فعالیت جنسی دیگر مثل این عمل ناراحتی و نگرانی خاطر زنان را فراهم نمی‌سازد.

مشاهدات دکتر«هوچین سون»ثابت می کند: «عموم ناراحتی های مربوط به دستگاه تناسلی از آثار «استمناء»و ناراحتی‌های شبکیّه چشم و مشیمیّه از آن سرچشمه می‌گیرد.»

نویسنده مزبور تصریح می کند: «اشخاصی که به این عادت مذموم مبتلا هستند به محض گرفتاری به یکی از بیماری‌های وخیم به آسانی نمی‌توانند گریبان خود را از چنگال مرگ نجات دهند.»

«هوفمان»می‌گوید: جوانی را دیدم که از پانزده سالگی گرفتار این اعتیاد شده بود و تا سن ۲۲ سالگی آن را ادامه داده بود. او چنان دچار ضعف قوای جسمانی گردید که هنگامی که می‌خواست کتابی را بخواند چشم‌هایش سیاهی رفته، سرش درد می‌گرفت، حالتی شبیه سرسام به او دست داده بود، مانند افراد مست دچار سر گیچه شده بود، حدقه‌های چشم او بیش از حد معمولی گشاد و باز شده و در قعر چشم‌های خود درد شدیدی احساس می‌کرد.

چگونه فرد مبتلا به خودارضائی می شود

همان طور که گفتیم: خودارضائی در مردان را دراین مورد جلق یا استمناء بالید می گویند و عمل زنان را استشهاء بالید یا طلب شهوت کردن با دست می گویند.
هم اکنون به عللی که موجب مبتلا شدن جوانان به خودارضائی می شوند، می پردازیم تا پدران و مادرانی که مسئولیّت تربیت اطفال خود را بر عهده دارند از خواب غفلت بیدار شوند.
مطالب زیر را از کتاب دکتر برای همه نقل می کنیم:
غالباً اولیای اطفال مخصوصاً مادران ساده لوح و از همه جا بی خبر که علاقه زیادی به کودک خود دارند در حین بوسیدن و یا به اصطلاح ور رفتن با پسر یا دختر خود با آلت تناسلی او نیز بازی می کنند و چون طفل در هر سنّی که باشد، بالاخره دارای غریزه جنسی است، از این عمل لذّت می برد و وقتی این کار مداومت پیدا کرد برای آن پسر یا دختر به صورت اعتیاد در می آید و اگر یک روز مادرش با دستگاه تناسلی او بازی نکند، ناراحت می شود و چون نمی داند که چه می خواهد و به فرض این که بداند، ولی چون قوه تکلّم ندارد لذا بنای بد خلقی را می گذارد و بدون این که احتیاج به شیر یا خواب داشته باشد گریه را سر داده و بی تابی می کند.
پس یکی از علل مبتلا شدن جوانان به خودارضائی همین عمل دور از عقل و منطق مادران است که نفهمیده و ندانسته موجبات بدبختی جگر گوشه های خود را فراهم می سازند.
پدر و مادرانی که دارای اطفال خردسال هستند، مواظب اعمال خود باشند و به نام محبّت کردن به کودکان خود موجبات بد بختی آنان را فراهم نسازند.
یکی دیگر از موجبات مبتلا شدن اطفال به خودارضائی آمیزش آنها با اطفال هم سنّشان در مدارس یا در کارگاه ها است. اگر در یک کارگاه یا مدرسه یک کودک معتاد به خودارضائی پیدا شود، کافی است که تمام هم بازی ها و یا هم شاگردی های خود را به خودارضائی معتاد کند و چون متأسفانه اولیّای مدارس وسیله ای برای جلوگیری از این امر ندارند، لذا باید در این مورد اولیّای اطفال وارد عمل شوند.
لابد خواهید گفت که اولیّای اطفال چگونه می توانند از عمل اطفال خود جلوگیری نمایند، ولی اگر اندکی تعمّق بفرمایید خواهید دید که انجام این امر بسیار آسان است، زیرا مبادرت کردن به خودارضائی در مدرسه میسّر نیست، مجبورند این عمل را در خانه انجام دهند، آن هم در توالت یا در حمام.
پس پدر و مادران مواظب اعمال کودکان خود باشید، یعنی هر وقت که فرزندشان بی موقع به توالت یا حمام رفت و یا به عنوان درس خواندن اتاقی را خلوت کرد کاملاً مراقب او باشید و اعمالش را کنترل کنید، می توانید او را غافل گیر نموده و با نصیحت کردن و یا با تهدید کردن و یا از راه دیگر او را وادار سازید که از این عمل زشت دست بردارد.
خلاصه ی مطلب این که مواظبت پدر و مادر در این باره خیلی مؤثر تر است و طفل هر قدر هم که خونسرد باشد، تحت تأثیر نصیحت و یا تهدید قرار گرفته و از عمل خود دست بر می دارد.

در این جا سؤالی پیش می آید و آن این است که آیا ممکن است دختری یا پسری خود به خود و یا بدون این که از کسی شنیده باشد، مبادرت به استمناء و یا استشهاء کند.
در جواب باید گفت: بلی چنین چیزی ممکن است، زیرا وقتی دختری یا پسری پا به سن بلوغ گذاشت، افکار شهوانی به شدّت هر چه تمام تر به وی هجوم می آورند و بر اثر وجود این افکار دستش بی اختیار متوجّه آلت تناسلی اش می گردد و مشغول مالش دادن آن می شود، پر واضح است پس از چند دقیقه به طور قطع انزال خواهد شد و چون از این عمل خوشش می آید، فردا هم آن را تکرار می کند و رفته رفته به استمناء یا استشهاء معتاد می شود.

خودارضائی و کمبود منی برای مصرف در بدن

نقش منی در بدن چیست؟

اوّل یک سوال: منی چه ربطی به کارهای مغزی و روانی دارد؟ در پاسخ آن باید بگویم که :
مقداری از«منی»جذب خون انسان می شود و در ساختن سلولهای مغزی و استخوانی و دیگر لوازم بدن انسان کمک بسیار خوبی می کند.
اکنون اگر کسی در اثر«جلق زدن»در نوجوانی یا جوانی مقدار زیادی از«منی»خود را هدر دهد و حرام کند، نتیجه آن این است که مغز و اعصاب-به ویژه اعصاب چشم ها و شنوایی انسان-از آن مقدار«منی»که در نیرو بخشیدن به مغز و اعصاب لازم است، بی بهره و محروم می شود و رفته رفته آن نوجوان یا جوان مبتلا به بلای را، از نظر قوای مغزی و عصبی ناتوان می سازد.
در نتیجه چنین فردی از نظر«ضریب هوشی و کنترل اعصاب و بینایی چشم و محکمی مهره های کمر دچار ناتوانی و ضعف می شود» و دستی دستی خود را با آن عمل ناپسند «جلق»به ورطه زیان های جبران ناشدنی می اندازد.
از سوی دیگر مقداری از«منی»صرف رشد خود«بیضه ها»می شود. ولی نوجوان یا جوانی که عادت به «جلق زدن»پیدا می کند، با هدر دادن«منی»خود جلوی رشد طبیعی و لازم بیضه های خود را می گیرد و با این کار نکوهیده، باعث می شود که بیضه هایش رشد لازم را نکنند و کوچک بمانند. بیضه هایی هم که از اندازه لازم کوچک تر باشند روشن است که نمی توانند به اندازه کافی«منی»بسازند.
در نتیجه آن جوان مبتلا به«جلق زدن»با بیضه های کوچک و«منی»ناکافی، هم به مغز و استخوان و اعصاب خود زیان می رساند و هم اگر ازدواج کند نخواهد توانست از نظر«لذّت جنسی»همسر خود را خشنود سازد و در انجام این عمل یعنی«آمیزش جنسی»که از نظر شرعی و اجتماعی و بقای نسل انسانی کاری است لازم و پسندیده، کامیاب و روسپید نخواهد بود.
در همین جا لازم و بسیار واجب است که به نوجوانان و جوانان و مردانی که به عمل ناشایست و زشت«جلق زدن»مبتلایند هشدار دهیم و به آنان سفارش اکید بکنیم که: ای عزیزان !«منی»شما مایع گرانبهایی است که در نیرو رساندن به مغز و اعصاب و استخوان و مهره های کمر شما بزرگترین نقش را به عهده دارد. هر گونه هدر دادن این مایع گرانبها به ویژه هدر دادن آن از راه عمل ناشایسته«جلق»مغز و اعصاب و استخوانها و مهره های کمر شما را رفته رفته ناتوان و فرسوده خواهد کرد و شما را دچار«پیری و از کار افتادگی زودرس»خواهد ساخت.
اگر می خواهید مغزی فعّال و توانا، اعصابی آسوده و قوی، استخوانهایی محکم و زنده و مهره های کمری سفت و مردانه و کاری داشته باشید، از هر گونه دفع شهوت نامشروع و غیر لازم و غیر طبیعی جداً خودداری کنید. بدانید که اگر به این کار زشت و زیان آور خود ادامه دهید، روزی که ازدواج کنید، نخواهید توانست از«آمیزش جنسی»لذّت ببرید و نخواهید توانست همسر خود را نیز راضی و خشنود کنید و در نتیجه زندگی زناشوئیتان تلخ و سیاه خواهد شد.

این نکته را باید یادآوری و روشن کنیم که بسیاری از افراد گمان می کنند که«منی»تنها برای«آمیزش جنسی»به کار می رود و فقط برای این کار لازم است و بس!
«منی»در بدن انسان و ساختن و نیرومند کردن بدن و اندامهای انسان نقش بسیار دارد که در مقایسه با نقش«عمل جنسی»آن بسیار بالاتر و با اهمیّت تر است.
«منی»در ساختمان بدن انسان، نقش های زیر را دارد :
- نیرو رساندن به اعصاب چشم (= بینایی)
- نیرو رساندن به اعصاب گوش (= شنوایی)
- نیرو رساندن به اعصاب مغز (= رشته های عصبی)
- نیرو رساندن به مهره های کمر
- نیرو رساندن به استخوانها
- نیرو رساندن به دستگاه تنفسی

مضررات خودارضائی

حتماً بخوانید

در این بخش سعی شده است که ضررهای خودارضائی به ترتیب اثر این کار از انجام یک بار تا انجام بارها توسط فرد مرتّب شود.

با افزایش انجام خودارضائی ضررها نیز افزایش می یابد یعنی اگر شما مدتّی است که به طور مکرّر این کار را انجام می دهید، مطمئناً ضررهای بیشتری در شما ظاهر خواهد شد.

البته این ضررها در افراد به طور یکسان ظهور نمی کند ممکن است به علّت قوی بودن بدن یک فرد ضررها، کمی دیرتر در او جلوه کند و در کسی دیگر به علّت ضعف بدن این ضررها سریع تر ظاهر شود. البته ممکن است بعضی از ضررها در افرادی دیده و در بعضی دیگر دیده نشود. ولی آنچه مسلّم است آن است که ظاهر شدن ضررها حتمی است و بروز آن در افراد مختلف است.

ضررهای روحی و روانی و معنوی(مشترک بین مرد و زن):

۱-ترس
۲-اضطراب[1] و استرس[2]
۳-افسردگی
۴-ضعف اراده
۵-عدم اعتماد به نفس
۶-رکود فکری(خیال پردازی زیاد)
۷-ناتوانی در تمرکز فکری
۸-یأس از زندگی و ناامیدی نسبت به آینده
۹-بی علاقگی نسبت به امور معنوی و از بین رفتن صفای دل
۱۰- از بین رفتن عزّت
۱۱-از بین رفتن پاکی و شرافت
۱۲-نوسان خلق یا تغییرات سریع خلقی[3]
۱۳-کج خلقی و پرخاشگری
۱۴-بداخلاقی و تندخویی
۱۵-حسّاسیّت بیش از حد و زودرنجی[4]
۱۶-بی نشاطی و بی ذوقی و لذّت نبردن از زندگی
۱۷-بر هم خوردن نظم و آرامش روحی به خاطر ترس از گناه
۱۸-احساس گناه و عذاب وجدان
۱۹-شک و تردید
۲۰-حسادت
۲۱-شهامت و درستی از آنان سلب می‌شود.
۲۲-ضعف روحی به واسطه ارضاء نا کامل و سپس پشیمانی از عمل

البته ضرر و عواقب این کار بسیار بیشتر است که ما چندی از آنها را نام بردیم.※

---

1. Anxiety
2. Stress
3. Mood swings
4. Irritability

ضررهای جسمانی

ضررهای جسمانی(مشترک بین مرد و زن):

۱-پریدگی رنگ

۲-سیاه شدن و کبودی اطراف چشم

۳-گود رفتن چشم ها

۴-برآمدگی گونه

۵-از بین رفتن شفّافیّت چشم

۶-از بین رفتن نورانیت

۷-بشّاشیّت چهره

۸-تنگی نفس

۹-خستگی[1] و کوفتگی[2] ضعف عضلانی: انقباض شدید و یک مرتبه تمام عضلات بدن در جریان انزال (ارگاسم یا اوج لذّت جنسی)، باعث مصرف سریع مواد غذایی ذخیره شده در عضلات و به طور عمده کاهش گلیکوژن (ماده اصلی لازم برای تولید انرژی عضلانی) می شود. خستگی عضلانی تقریباً با سرعت تهی شدن عضلات از گلیکوژن رابطه مستقیم دارد و هر چه این سرعت بیشتر باشد، خستگی بیشتر است.

۱۰-به علّت افزایش جریان خون در اعضای تناسلی، مغز و مراکز حساس دیگر مکرراً دچار کاهش نسبی خون می شوند و نمی توانند به خوبی وظیفه ی خود را انجام دهند.

۱۱-سر گیجه و سیاهی رفتن چشم و در نهایت تاری دید [3]

۱۲-دَوَران سر

۱۳-بی خوابی یا بدخوابی[4] و مشکلات مشابه[5]

۱۴-ضعف بینایی، شنوایی و سوت کشیدن ممتد گوش و احساس سر و صدا و وزوز گوش[6] و دور گی صدا می گردد.

۱۵-مگسی جلو چشم خود می‌بینند.

۱۶-آسیبهای شدید عصبی بدنی مثل لاغری

۱۷-بی اشتهایی

۱۸-زشتی چهره و از بین رفتن طراوت صورت

۱۹- کمی و ضعف حافظه[7]

---

1. Fatigues
2. Tiredness
3. Blurred vision
4. Insomnia
5. Sleep problem
6. Buzzing in the ears
7. Poor memory

۲۰-کاهش سطح تستوسترون در دوران بلوغ: با کاهش تستوسترون ممکن است عدم رشد بلوغ جنسی رخ دهد. نشانه های آن می تواند شامل موارد ذیل باشد :
عدم رشد عضلانی، نارسایی در ایجاد صدای مردانه، رشد ضعیف موی بدن، سینه بزرگ[1] ، عدم رشد کافی آلت تناسلی و بیضه ها.
در افراد بالغ، کاهش سطح تستوسترون ممکن است موجب کاهش عملکرد و میل جنسی، ناباروری و ناتوانی جنسی شود. ریزش مو، کاهش حجم عضلانی، پوکی استخوان[2] و کاهش تراکم استخوانی می تواند از علائم دیگر آن باشد.
بعضی ها فکر می کنند که کاهش تستوسترون تنها یک بیماری مردانه است در حالی که کاهش سطح آن در زنان نیز ممکن موجب عوارضی گردد. علائم آن می تواند شامل موارد ذیل باشد : گرگرفتگی، تحریک پذیری، از دست دادن میل جنسی، و اختلال در خواب، کاهش حجم عضلانی ، کاهش تراکم استخوانی (پوکی استخوان) و از دست دادن موهای بدن .
۲۱-خود ارضائی مکرّر باعث تحریک بیش از حد سیستم عصبی پاراسمپاتیک و افزایش تخلیّه اَستِیل کولین[3] از انتهای این رشته ها در مغز می گردد که این خود باعث پاره ای از عوارض جسمانی و روانی، چون حواس پرتی[4] ، کمی حافظه[5] ، عدم تمرکز حواس، سیاهی رفتن چشم و در نهایت تاری دید می شود. تمام این علامت ها ناشی از تغییر تعادل میزان مواد شیمیایی موجود در مغز است که بین سلول های عصبی رد و بدل می شود و انتقال پیام های مختلف را بر عهده دارد.
۲۲-دفع فسفر و لیستین بیش از حد از طریق انزال های مکرّر، باعث کاهش ذخایر این مواد مواد می شود که مواد حیّاتی برای سلامتی سلول های عصبی هستند و در نتیجه اختلال عملکرد سیستم عصبی باعث ایجاد حواس پرتی و عدم تمرکز حواس[6] می شود.
۲۳-تخلیّه های مکرّر عصبی و عدم ارضای روحی در دراز مدّت موجب ضعف عصبی و عوارض روحی هم می گردد.
۲۴-لرزش دست و پرش پلک و هم چنین در مراحل افراطی و یا در برخی شرایط خاص مزاجی به فلج بعضی از اعضاء منجر می شود و ممکن است سبب فلج تمام اعضای بدن نیز بشود.
۲۵-ابتلا به بیماری مقاربتی
۲۶-جلو گیری از رشد قسمت های عصبی در طول رشد نوجوان
۲۷-حسّاسیّت و ضعف مراکز عصبی
۲۸-ضعف قوای شهوانی
۲۹-حس سامعه را نیز تا اندازه‌ی قابل توجّهی از کار می‌اندازد.

---

1. gynecomastia
2. osteoporosis
3. Acetyle Choline
4. Absentmilndedness
5. Poor Memory
6. Lack of concentration

۳۰-ضعف و درد مفاصل و استخوان
۳۱-پوکی استخوان
۳۲- تغییر حالت و خم گشتن ستون فقرات و حالت قوز پیدا کردن و کمردرد
۳۳- از آنجا که سلول های خونی و پلاکت ها در مغز استخوان ها تولید می شود و به تکامل نهایی می رسد و برای تولید آنها نیز انرژی بسیار زیادی مورد نیاز است؛ در افراد گرفتار خودارضائی، تکامل مغز استخوان و در نتیجه تولید سلول های خونی با مشکل مواجه شده و منشأ کم خونی، ضعف و خستگی در این افراد است.
۳۴-درد کشاله ران[1] و ناحیه تناسلی[2]
۳۵-دردهای قولنجی در ناحیه لگن و استخوان دنبالچه[3]
۳۶-کسالت دائمی
۳۷-ناتوانی جنسی زودرس در جوانی[4]
۳۸- بی‌حال بار می‌آیند
۳۹-بزرگ شدن شکم به طوری که فرد را مسن نشان می دهد.
۴۰- پیری زود رس(به علت کاهش تستوسترون و....در بدن)
۴۱-ابتلا به آلزایمر در سنین بالاتر
۴۲-خطر مرگ در انتظار آنها است، زیرا بدون احساس شهوانی و بدون این که لذّتی ببرند بلا انقطاع منی از آنها دفع می‌گردد و همین امر باعث می‌شود که در حین راه رفتن دفعاً به زمین بخورند و از هوش بروند.
۴۳-عقیم شدن و ناتوانی در تولید مثل
۴۴-زایل شدن عقل و مالیخولیا و جنون
البته ضرر و عواقب این کار بسیار بیشتر است که ما چندی از آنها را نام بردیم.

---

1. Groin
2. Testicular pain
3. the pelvic cavity or tail bone Pain or cramps in
4. Youth impotence

ضررهای جسمانی(مخصوص آقایان):

۱-کاهش حافظه: برخی نیز بر این عقیده اند که علّت بروز اختلالات مغزی (مانند حواس پرتی، عدم تمرکز حواس و کاهش حافظه) ناشی از ظرفیّت عظیمی از انرژی بدن است که در هر بار انزال، تخلیّه شده و هدر می رود؛ زیرا مایع منی حاوی مقدار بسیار زیادیDNA اسپرمی است که در هر انزال خارج می شود(هسته ۴۰۰-۳۰۰، RNA آنزیم ها، پروتئین ها، مواد قندی، لسیتین[1] ، کلسیم، فسفر، نمک های بیولوژیک، تستوسترون و... است.) این ذخایر عظیم انرژی(که باید در بدن برای رشد و تقویّت بخش های مختلف مورد استفاده قرار گیرد) بیهوده و به طور مکرّر از بدن خارج می شود و هر کدام عوارضی را به دنبال می آورد.

۲-دیسک کمر و کمردرد[2]

۳-بی اشتهایی و گاه احساس گرسنگی

۴-به هم خوردن ریتم ضربان قلب

۵-ابتلا به عوارضی هم چون نارسایی قلبی و تیروئید

۶-بالا رفتن مادّه ی DHT در خون: خودارضائی به تدریج با تغییرات هورمونی و شیمیایی که در بدن ایجاد می کند، باعث افزایش هورمون جنسی مردانه؛ یعنی، تستوسترون به دی هیدرو تستوسترون[3] می شود که از عواقب بالا بودن مادهDHT در خون، نازک شدن موها[4] ، ریزش شدید موها[5] و تاسی و بزرگ شدن پروستات است که عوارض ناشی از آن در پیری است .

۷-تحریک زیاد هیپوتالاموس و در نتیجه تحریک افراطی غدد جنسی که سبب پرکاری نامتناسب آنها می شود بلوغ زودرس را به دنبال دارد که شما از عواقب نامطلوب بلوغ زودرس ناآگاه نیستید.

۸- تنبلی بیضه

۹- دیر نعوظ کردن

۱۰- کندی نعوظ

۱۱- زود خوابیدن نعوظ

۱۲- سستی نعوظ

۱۳- زود رسیدن به حد انزال[6]

۱۴-دیر رسیدن به حد انزال

۱۵-پاره شدن جداره رگ های اطراف کیسه منی و آمیخته شدن اسپرم با خون. در بعضی از افراد مبتلا به خودارضائی این حالت نیز گزارش شده است، که خود نگرانی هایی را در فرد ایجاد

---

1. Lecithin
2. Lower back pain
3. Dihydrotestosterone(DHT)
4. Thinning Hair
5. Severe hair loss
6. Prematurely Ejaculation

کرده است. تصوّر کنید شخصی در اسپرم خود خون ببیند، نه روی آن دارد مشکلش را به پزشک بگوید و نه می تواند آن را تحمّل کند.

۱۶- شنیده شده که جوانان معتاد به جلق، در اندک مدّتی دچار چنان حالتی گردیده اند که به جای ادرار، خون از آنها خارج می‌شد.

۱۷-انزال غیرارادی و پیوسته(سیلان منی)، خروج منی به صورت قطره قطره و احتلام مکرّر

۱۸-کوچک شدن بیضه ها

۱۹-کاهش تولید اسپرم و در نتیجه کافی نبودن اسپرم برای تولید جنین

۲۰-عدم تولید اسپرم و باربری بیضه ها

البته ضرر و عواقب این کار بسیار بیشتر است که ما چندی از آنها را نام بردیم.

ضررهای جسمانی (مخصوص خانم ها):

۱-پرده بکارت به عقب رفته و ضخیم تر گردد و از این جهت برای شوهر آینده آنها تولید اشکال نماید.

۲-پارگی پرده بکارت

۳-عفونت های قارچی ناحیه تناسلی

۴-سردرد

۵-تغییر مدّت زمان دوره ماهانه

۶-درد استخوان و مفاصل

۷-انحراف استخوان ها

۸- قوای دماغی خود را از دست می دهند.

۹-عدم باربری تخمک ها

۱۰-تأثیر مستقیم بر روی جنین

۱۱-کم شدن قدرت شیر دهی

البته ضرر و عواقب این کار بسیار بیشتر است که ما چندی از آنها را نام بردیم.

ضررهای اجتماعی(مشترک بین مرد و زن):

۱-احساس حقارت و خود کم بینی
۲-کم رویی
۳-مشکل در دوست یابی
۴-احساس طرد شدن
۵-فرار از اجتماع
۶-منزوی شدن و گوشه گیری
۷-از بین رفتن خلاقیّت ها و سرکوب شدن استعدادها
۸-از بین رفتن عزّت و پاکدامنی
۹-از بین رفتن شرف
۱۰-بی تفاوتی
۱۱-بی غیّرت شدن
۱۲-انحطاط و انحراف فکری و عملی خود و به انحراف کشاندن دیگران به خصوص نسل جوان جامعه
۱۳-ایجاد خطرات اجتماعی برای خانواده خود و نوامیس دیگران و خطرها و ضررهای دیگری که فعلاً جای ذکر آن نیست.
۱۴-از بین رفتن عشق و محبت نسبت به دیگران
۱۵-بی احساسی
۱۶-ناسازگاری خانوادگی
۱۷-سرد بودن کانون خانواده
۱۸-افت تحصیلی که یکی از آسیب های جبران ناپذیر است که به ویژه در خصوص خانم ها ذکر شده است.
۱۹-بی میل شدن به همسر و ازدواج
۲۰- دیر ازدواج کردن
۲۱-ناتوانی در برابر مشکلات پس از ازدواج
۲۲-ناتوانی در ارتباط با همسر و ناتوانی در ارتباط با جنس مخالف و همسر(خودارضائی بعد از ازدواج).
۲۳-مرد نمی تواند در رابطه ی جنسی با همسر خود، او را ارضاء کند.
۲۴-از دست رفتن لذّت مقاربت پس از ازدواج(همسران بعد از ازدواج از مقاربت هیچ لذّتی نمی برند).
۲۵- لذّت نبردن از زندگی مشترک
۲۶-طلاق

۲۷-بی آبرویی

۲۸-بزهکاری و بی بند و باری و هوس بازی

٭البته ضرر و عواقب این کار بسیار بیشتر است که ما چندی از آنها را نام بردیم.٭

بهترین روش ترک خودارضائی

حتماً بخوانید

سلام بر شما دوستان و خوانندگان عزیز

در این بخش روش ترک خودارضائی(که مشترک بین آقایان و بانوان است)گفته می شود، قبل از هر چیز یک توصیّه دوستانه برایتان دارم، سعی کنید که به طور هم زمان در این روش اعمال گفته شده را انجام بدهید یعنی علاوه بر این که اعمال اعتقادی و روحی و روانی و معنوی را انجام می دهید، اعمال جسمانی و غذایی و اجتماعی را نیز در کنار آن انجام دهید، چون این سه مکمّل یک دیگرند، درست است که جدا از هم نوشته شده اند ولی جدا از هم تأثیر کمی دارند و اگر با هم انجام شوند، بهتر نتیجه می دهند.

دوستان عزیز وقتی شما توبه و شروع به ترک این کار می کنید مشکلات روحی شما برطرف می شود و به مرور زمان بدن و دستگاه تناسلی شما به طور عادی و طبیعی برمی گردد فقط بلافاصله و سریع شروع کنید و نگویید که برای ترک دیر شده است، دیگر حتّی به این کار و گذشته فکر نکنید، شروع کنید.

امیدوارم از این بخش استفاده ی لازم را ببرید.

اول یک مثال:

«بسیاری از اوقات انسان می‌کوشد با پای خود از کوهی بالا برود و یا با اتومبیل از یک سربالایی تند بگذرد، دفعه ی اوّل و دوّم و گاهی دفعه ی دهم عقب گرد می‌کند و نمی‌تواند، ولی آخرین بار موفّق می‌شود و از آن می‌گذرد، این سخن به این معنی نیست که در دفعات اوّل هیچ کاری انجام نداده بلکه هر دفعه که برای عبور از این راه دشوار اقدام نموده و عقب رفته به طور ناخود آگاه یک مقدار آمادگی آموخته و ذخیره کرده و بالاخره در پایان پیروز شده است.»

پس درمان و چاره جویی باید منطبق برخواست فرد باشد؛ زیرا تا وقتی که او نخواهد، می توان با قاطعیّت گفت که درمان نخواهد شد.

مهم ترین عاملی که می تواند شما را در راه غلبه بر عادت نامطلوب خود کمک کند این است که خودتان بخواهید که به نتیجه و هدف برسید.

جهاد با نفس چیزی نیست که یک شبه اتّفاق بیفتد. علاوه بر این به این جهاد، جهاد اکبر می گویند یعنی از رزم و خشم شب و ترکش و گلوله هایی که در آن نصیبتان می شود باید سختی بیشتری نسبت به جهاد در جبهه جنگ و.....داشته باشید. به این سادگی که تصوّر می کنید نیست. امّا مطمئن باشید و یقین بدانید در صورتی که بخواهید و اندکی تلاش کنید موفّق می شوید. یقیناً خداوند به شما کمک می کند. فقط نباید ناامید شوید و باید با جدّیّت تلاش کنید.

«..... وَلاَ تَيْأَسُواْ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ». [یوسف (۱۲)، آیه ی ۸۷]

شیطان فقط می خواهد که شما ناامید شوید و هر وقت که امید را از شما گرفت، دیگر با خیال راحت سراغ دیگران می رود. چون در صورت ناامید کردن شما از موفّقیّت به اوج و قلّه ی موفّقیّت خود رسیده است و شما نیز به حضیض شکست در این جنگ بزرگ فرو افتاده اید.
بنابراین بیمار اگر بخواهد، می تواند بر بیماری اش غلبه کند.
این جمله معروف «خواستن توانستن است» را زیاد شنیده ایم زیرا این کلام گهربار و با ارزش فقط حرف و عبارت نیست بلکه یک حقیقتی است که باید آن را به مرحله عمل درآوریم و خود شما مصادیق بسیار زیادی برای آن سراغ دارید که فرد خواسته است و به نتیجه هم رسیده است یعنی این که توانسته است آنچه را که خواسته است انجام دهد.
پس جمله معروف «خواستن توانستن است» عین حقیقت است.
امّا رسیدن به نتیجه و ایجاد هرگونه تغییر و دگرگونی نیازمند گذشت زمان، انتخاب راه صحیح و به کارگیری دقیق دستورها و تحمّل دشواری ها است.
البته ترک اعتیاد و عادت نامطلوب، در زمان کوتاه بدون راهنمای کارآزموده و دلسوز(این کتاب می تواند راهنمایی کوچک برای شما باشد)، امکان ندارد.از همه این ها مهم تر، اراده و خواست فرد، نقش کلیدی و محوری را ایفا می کند. شما یک انسان و مهم تر از آن یک جوان مسلمان هستید و صاحب اراده، ترک عادت نیز نیازمند به کار گرفتن اراده حضرت عالی است و شما نمی توانید بفرمایید اراده ندارم. چرا که خدمت امام صادق (علیه السّلام) عرض کردند: «جوانی گرفتار عادت زشت خودارضائی است و معتقد است که اراده ندارد و دیگر اراده ای برای ترک این عمل در خود نمی بیند.»
امام (علیه السّلام) فرمودند: آیا این کار را در حضور دیگران هم انجام می دهد؟
عرض کردند: خیر.
امام (علیه السّلام) فرمودند: پس معلوم است که این فرد اراده دارد، اگر اصلاً اراده نداشت در حضور آنان هم (بدون اراده) آن کار انجام می داد، ولی با اراده از انجام این کار در حضور دیگران خودداری می کند.
امّا اگر جناب عالی بفرمایید که غلبه بر این عادت نیاز به اراده ای نیرومند و قوی دارد باید به عرض برسانم که فرمایش شما صحیح است و اراده هم چون نهالی است که باید آن را پرورش داد تا به مرحله خود شکوفایی و ثمردهی برسد و به عبارت دیگر اراده تقویّت شدنی و پرورش یافتنی است و با تربیت، آن به کنترل کامل شما در خواهد آمد. راه پرورش و تقویّت آن این است که برخلاف میل خود، اندک اندک به مقابله با یک اعتیاد برخیزد تا پس از مدّتی لذّت توانستن را بچشد و معنای این کلام اخیر این است که باید اندک اندک مقابله با این عادت را شروع کنید تا به نتیجه نهایی و مورد رضایت خود و خداوند متعال برسید؛ تلاش برای تقویّت اراده از گام های مهم در امر بهبود است. نگویید اراده از ما سلب شده است! ممکن است اراده ی انسان ضعیف شود؛ ولی هیچ گاه از بین نمی رود.

پس نشانه این که هنوز اراده باقی است، این است که شخص این عمل را در حضور دیگران و در هر شرایطی انجام نمی دهد و تقویّت اراده و برای مقابله با یک اعتیاد، راه‌های زیادی پیشنهاد شده که از جمله آنها تلقین به خود است.
یکی از صاحب نظران تعلیم و تربیت می گوید:((وقتی که بخواهیم با عادت زشتی ستیزه کنیم، ابتدا باید نتایج نامطلوب آن را در نظر مجسّم سازیم و بعد منافعی که در نتیجه ترک آن عاید ما می شود در درون خود تصوّر کنیم و سپس مواقعی را که هر بار قربانی آن عادت شده ایم به خاطر آوریم، در نتیجه با این عمل لذّت ترک آن را در خود احساس می کنیم و بر تحریک یا وسوسه (عادت زشت) چیرهگی یافته و هم چنین نمایشی در روح خود می دهیم تا انگیزه ی شما برای ترک این عادت و به کار گرفتن اراده ی خود بیشتر شود.))
«ویکتور پوشه» روان شناس فرانسوی می گوید: افراد مبتلا به این استمناء بیمار گونه و اعتیادی ، هر روز به دفعات مختلف با تمرکز فکر به خود بگویند: «من به خوبی قادرم این اعتیاد را از خود دور کنم، من قادرم». تکرار این عبارت ساده، اثر عجیبی در تقویّت اراده و روحیّه دارد.
امّا آنچه باعث نجات و رسیدن به سعادت است همانا، نااميد نشدن و عزم راسخ و جدیّت و پشتکار دقیق و کامل شما است، که می تواند کارساز واقع شده و شما را به مقصود برساند .
پس برخیزید و بینی شیطان ملعون را به خاک بمالید، از جایتان برخیزید و مجدداً تصمیم بگیرید و شروع کنید. امّا این بار با برنامه ریزی مجدّد. خاک ریز ها را مجدّد بنا کنید و نقاط نفوذ پذیر را ترمیم کنید. نقشه بکشید و قدم به قدم این جبهه را فتح کنید و به خدا نزدیک شوید. ابتدا آن قدر سخت است که فکر می کنید کوه کندن از آن آسان تر است امّا مقداری که بگذرد خواهید دید چقدر آسان می شود. زیرک باشید و دست شیطان را پیش از این که بخواهد موفّق شود، بخوانید و از پیش تک هایش را با پاتک به عقب برانید، والاّ به صرف بیان دستورالعمل و ارائه خدمات مشاوره‌ای مشکلی حل نشده و نخواهد شد.
البته بی تردید قبل از تمام اسباب طبیعی حضرت حق یاور شما خواهد بود، حال با استعانت از خداوند منان و عزم راسخ به استقبال از دستورالعمل ها می رویم.

اعمال اعتقادی و روحی و روانی و معنوی برای ترک خودارضائی

اعمال اعتقادی و روحی و روانی و معنوی که انجام آنها برای ترک خودارضائی بسیار مفید است:
۱-اعتقاد و ایمان به قابل درمان بودن آن و دوری از یأس و ناامیدی درباره ی ترک این کار.
۲-قاطعانه برای ترک این عمل تصمیم بگیرید.
۳-به خدا توکّل کنید.
۴-هرگز از رحمت خدا مأیوس نشوید.
۵-تا جایی که امکان دارد شاد باشید. اسلام دینی است که خیلی بر شاد بودن تأکید دارد.
۶-اگر قبلاً نیز تصمیم به ترک خودارضائی گرفته باشید امّا موفّق نشده باشید، اراده ی شما تا حدی ضعیف شده است. در این صورت باید به خود تلقین کنید که اراده ی قوی ای دارید، برای این کار موفّقیّت های خود در زندگی را در ذهن مرور کنید و مرتّب به خود بگویید: من بسیار پر اراده هستم و تصمیم به هر کاری بگیرم، آن کار را انجام خواهم داد.
۷-به خود تلقین کنید که تا به حال چنین کاری نکرده اید.
۸-«پل ژاگو» بر آن است که: تلقین، قبل از خواب نیز مؤثر است.
۹-به آینده فکر کنید که با ترک این کار چه آینده ی روشنی در پیش دارید.
۱۰-هرگز فکر گناه را به ذهن خود راه ندهید و از تصوّر و تخیّل امور جنسی و شهوانی سخت پرهیز کنید.
۱۱-هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگویید که الآن خدا من را می بیند.
۱۲-هر وقت به فکر این کار افتادید به خود بگویید، که می خواهید در مقابل چه کسی گناه کنید.
۱۳-به یاد داشته باشید که تصمیم دارید، این عمل را ترک کنید.
۱۴-بعد از تصمیم حتّی یک بار هم سراغ این عمل نروید، زیرا اراده ی شما را سست خواهد کرد.
۱۵-به بدی گناه و عواقب آن بی اندیشید و تا زمانی که به گناه آلوده نشده اید بیشتر در فکر زیان های (خطرات و آبروریزی و عقاب) آن باشید.
۱۶-پشیمانی بعد از عمل را به یاد داشته باشید.
۱۷-مضررات این عمل را به یاد داشته باشید.
۱۸-به امام مهدی (عجل الله) توسّل کنید، زیرا شما شیعه او هستید و اگر ظهور کند، سربازش شما هستید.
۱۹-این را بدانید که به خاطر لذّت چند لحظه ای از رحمت خدا دور می شوید و در نظر اهل بیت(علیه السلام)انسانی گناهکار می شوید.
۲۰-به یاد داشته باشید وقتی گناه می کنید، امام زمان(عجل الله) برایتان گریه می کند، پس ببینید چه کسی را می خواهید بگریانید.

۲۱-از کتبی که جنبه موعظه و بیدارگری قلبی دارد بهره بگیرید و مقیّد باشید در روز چند ساعت به مطالعه این گونه کتب بپردازید. برای مثال مجموعه کتاب های شهید دستغیب توصیّه می شود به خصوص کتاب گناهان کبیره، قلب قرآن، ایمان، قلب سلیم و معاد و ......

۲۲-عبادت های خود مانند نماز و روزه را صحیح و دقیق و در اوّل وقت انجام دهید و در انجام هر چه کامل تر و بهتر نماز خود بکوشید، در این مورد می توانید از کتاب آداب الصلوۀ امام خمینی(ره) بهره بگیرید.

۲۳-روزه گرفتن (روزه مستحبّی بگیرید)، روزه گرفتن دو روز در هفته برای کم کردن حس شهوت جویی شما بسیار مفید است و اگر قادر نیستید، روزه تربیّتی بگیرید یعنی به کمترین مقدار غذا و کم حجم ترین نوع غذاها اکتفا کنید و وعده ی غذایی خود را کم کنید.

۲۴-سعی کنید دائماً وضو داشته باشید.

۲۵-قرآن زیاد بخوانید و در معانی آیات آن تفکّر کنید.

۲۶-ذکر« لاحَولَ ولا قُوَّةَ اِلّا بِالها اَلعَلیِّ العَظیم» را زیاد برزبان جاری سازید و ذکر صلوات را نیز فراموش نکنید و همیشه آن را بر زبان بی آورید و به فرستادن این دو ذکر و اذکار دیگر استمرار ورزید و تمام کارهایتان را با «بسم الله الرحمن الرحیم» آغاز کنید حتّی حمّام و دستشویی رفتن را.

۲۷-سعی کنید لذّت های دیگر زندگی را هم بشناسید.

۲۸-در مجالس مذهبی، دعا و توسّل و موعظه زیاد شرکت کنید.

۲۹-به محض لغزش فوراً توبه کنید و سعی کنید که دیگر تکرار نشود.

۳۰-از ذکر خدا ولو در دل غافل نشوید و به معاد و قیامت فکر کنید.

۳۱-یاد مرگ انسان ساز است.

۳۲-این احتمال را بدهید که دیگر زنده نمانید و بدون توبه در پیشگاه خدا حاضر شوید.

توضیحات بیشتر درباره ی خیال پردازی های سکسی

خیالات شهوانی:

مؤمن باید فکرش هم از آلوده شدن به گناه مصون باشد یعنی فکر گناه هم نکند، چون نوع گناهان ابتدا در مرحله فکر و ذهن است و بعد آرام آرام در القائات شیطانی، جامه عمل به خود می پوشد. امّا تخیّلات شهوانی اگر موجب برانگیختن شهوت گردد به احتیاط واجب حرام است و باید ذهن را از آن خالی کرد؛ زیرا چنین تفکّرات، اوّلین دروازه ورود شیطان در نفس است. بنابراین هر وقت فکر گناه هم به ذهن انسان مؤمن خطور کرد، باید توجّه به خدا پیدا کند. گفتن بعضی اذکار مخصوصاً ذکر«لاحَولَ ولا قُوَّةَ اِلّا بِالله اَلعَلیِّ اَلعَلیِّ العَظیم» توصیّه شده است. فکر کردن به کارهای حرام و شهوت انگیز، خود به خود حرام نیست. امّا این ضررها را در پی دارد:

۱-نفس و روح را تیره می کند و در روایات به دود تشبیه شده که اگر چه مانند آتش سوزاننده نیست، امّا اتاق را سیاه و تیره می کند. فکر گناه نیز مثل دود قلب و روح را سیاه و تیره می کند.

۲-فکر گناه زمینه ی آلودگی را در انسان فراهم می کند و شیطان با توجّه به نفوذی که در انسان دارد، با ایجاد وسوسه های ناپاک، او را به گناه آلوده می کند. پس اندیشه ی گناه یکی از دام های شیطان است و باید برای مصون ماندن از آثار و عواقب وخیم آن از چنین اندیشه هایی خودداری کرد. خودارضائی ذهنی و فکری قابل تصوّر است، ولی اگر کسی به صورت ذهنی و فکری خودارضائی نمود، گناه نکرده است، امّا فکر گناه فضای ذهنی و روحی انسان را آلوده می کند و می تواند زمینه ساز گناه عملی شود، پس باید از آن اجتناب کرد.

امام علی (علیه السّلام) می فرماید: فکر و اندیشه ی تو درباره ی گناه و نافرمانی، تو را به افتادن در آن می کشاند.

در روایتی آمده است: «از زنای چشم باید اجتناب کرد» یعنی انسان با چشم خود به نامحرم از روی شهوت نگاه نکند، چون چنین نگاه هایی زمینه ی گناه را فراهم می کند.

درمان و ترک خیال پردازی های سکسی:

همان طور که گفتیم هرگز فکر گناه را به ذهن خود راه ندهید و از تصوّر و تخیّل امور جنسی و شهوانی سخت پرهیز کنید، امّا چطور؟

حال راه حل:

اگر از کسانی هستید که مدّتی طولانی است درگیر افکار جنسی و خیال پردازی های سکسی هستید، شما هرگز در ابتدای کار نمی توانید، خود را از این خیال پردازی ها بازدارید، مگر آن که جایگزین مناسبی را برای آن در نظر بگیرید. باید افکار و خیّالات جنسی و داستان هایی سکسی را که در ذهن خود می پرورید را با فکر دیگری جایگزین کنید. این جایگزین هر چه هست، باید آن قدر برایتان جذّاب باشد که تمام فکر و ذهن شما را مشغول کند. بدیهی است که تشخیص آن با خودتان است. ممکن است خواندن کتاب یا رمان برای شما جذباب باشد. در این مثال شما رمان مورد نظر را انتخاب کرده (مثلاً رمان سارا کورو یا رمان دا از خانم سیده اعظم حسینی برای خانم ها و رمان طوفان دیگری در راه است برای آقایان)، هر روز چند دقیقه صبح و شب (بعد و قبل از خواب) و هم چنین در طول روز در اوقات بیکاری به مطالعه آن می پردازید. بدین ترتیب ذهن شما به جای سیر در خیّالات سکسی، در شخصیّت ها، اتّفاقات و موضوع داستان یا کتابی که آن را مطالعه کرده اید، درگیر خواهد شد.

یک نکته مهم : دقّت کنید جایگزینی را که انتخاب می کنید تحریک کننده نباشد و شما را دوباره به وضع سابق برنگرداند.

موضوع دیگری که شما را از خیّالات سکسی و حتّی خود ارضائی باز می دارد یاد مرگ و قیامت است. به طور کلّی یکی از مشکلات اساسی که موجب گناه و رفتارهای نادرستی هم چون خودارضائی می شود، ذهن آلوده و آکنده از این خاطره ها است. یاد مرگ به پاک شدن ذهن و نفی این خاطره ها کمک می کند. با نفی این خاطره ها قلب به تسخیر خود انسان در می آید و ضمیر آلوده پاک می گردد.

به توصیّه عارفان و اساتید اخلاق، یاد مرگ برای ریشه کن کردن و اصلاح بسیاری از صفات زشت در انسان به عنوان یک داروی اعجازگر عمل می کند. در روایتی از پیامبر اسلام(صل الله علیه و آل و سلّم) درباره یاد مرگ آمده است که اگر کسی روزانه بیست بار به یاد مرگ باشد با شهیدان جنگ بدر در یک درجه قرار می گیرد.

چگونه به مرگ فکر کنیم ؟

الف- فکر کنیم که مرگ هر لحظه ممکن است ما را در خود بگیرد. دوستی برایم اس ام اس فرستاده بود در ابتدا با هنرمندی تصویر یک ساعت را درج کرده بود و بعد نوشته بود برای دیدن تو لحظه ها را می شمارم و در پایان نوشته بود: قربانت عزرائیل. حقیقتاً همین طور است. اگر بدانیم که هزاران نفر هر لحظه به طور ناگهانی با سکته و....از دنیا می روند، طور دیگری عمل خواهیم کرد. تا می خواهید مشغول خود ارضائی شوید به خودتان بگویید اگر خداوند در همین

لحظه جان مرا بگیرد، چه؟ اگر در همین لحظه سقف خانه روی من بریزد، بمیرم و مردم جسد مرا در حالی که برهنه ام و دستم روی آلتم است، کشف کنند ، چه آبرویی برایم خواهد ماند؟ یکی از رفقا در جریان زلزله بم برای بیرون آوردن اجساد رفته بود. ماجراهایی تعریف می کرد که سر آدم سوت می کشید. در جایی عدّه ای زن و مرد در حال.....آوار بر سرشان فرود آمده بود! مگر آنها، حتّی چند ثانیه قبل از مرگشان می دانستند که به زودی خواهند مرد؟ باور کنید بسیاری از آنها که الان مرده اند فکر می کردند سال ها بعد از این زنده می مانند و نقشه ها برای خود و زندگیشان کشیده بودند. امّا حضرت عزرائیل با کسی شوخی ندارد. مرگ هم خبر نمی کند. اگر مرگ ناگهانی امکان دارد، پس چرا ما باید از این بابت خاطر جمع باشیم ؟! حواسمان را جمع کنیم و به این مسأله زیاد فکر کنیم.

ب-به سختی مرگ فکر کنیم. شاید شنیده باشید که مرگ افراد صالح به راحتی بوییدن یک گل است و امثال آن. ولی صالح داریم تا صالح. می دانید در روایات در کیفیت مرگ چه توصیف هایی شده و جان کندن به چه تشبیه شده است؟ آمده مرگ برخی از افراد مانند این است که میله سرخ شده در آتش را در میان پشمی نمناک قرار دهند و سپس آن را به سختی از میان آن بیرون بکشند. تصوّرش را بکنید. اصلاً همه چیزتان غلاف می شود. با فکر کردن به نحوه مرگ هر چه خیّال است از ذهن انسان می پرد، چه رسد به سکس و این حرف ها. در باره ی جان کندن برخی دیگر گفته اند مانند این است که شاخه پرخاری را به درون آدمی فرو کنند به طوری که هر خاری به رگی فرو رود. مسأله به همین ختم نمی شود. بلکه بعد از فرو رفتن خارها شخص نیرومندی با شدّت هر چه بیشتر این شاخه را بیرون بکشد به طوری که رگ و ریشه انسان با خار ها بیرون بی آید.

دوستان عزیز در همان لحظه ای که می خواهید به خود ارضائی یا گناهی دیگر در خلوت مشغول شوید اگر احتمال دهید الآن ممکن است یکی از مأموران پلیس ۱۱۰ بیاید داخل و به شما ۵ ضربه شلّاق بزند، با سرعت هر چه بیشتر فرار را بر قرار ترجیح می دهید. صبر کند هنوز نیامده فقط احتمال دادید. امّا فکر کند اگر فرشته مرگ سر برسد چه؟ عزرائیل که از در و دیوار تو نمی آید تا با سر وصدا باشد یا آژیر که نمی کشد. همان جا در حمّام ، اتاق یا....کنارتان نشسته است و با تأسف برایتان سر تکان می دهد و تا اراده کند، جانتان رفته.

دوستان خوبم، لازم نیست بگویم. خودتان می دانید هر عضوی که روح ندارد، درد هم ندارد. اگر کسی به شما بگوید سر موی من درد می کند، به او می خندید. چون تنها اجزایی که روح دارند، درد هم دارند و شما دردش را احساس می کنید. اگر پوست شما زخم شود یا بسوزد بسته به شدّت آسیب، درد کم و زیاد می شود. اگر عضو مهم تری آسیب ببیند مثل قلب ، کلیه یا....به تناسب درد هم بیشتر و فراگیرتر خواهد شد. حالا فرض کنید تمام رگ ها و اعضای بدن شما تحت شکنجه قرار بگیرد! ببینید عجب دردی در وجودتان خواهد پیچید. حالا از اعضای بدنتان بگذرید. فکر کنید اگر شکنجه مستقیماً به خود روح وارد شود، بدون هیچ واسطه ای. کاری به جسم قلب و کلیه و....نداشته باشید. اگر روح قلب و دست و پا و رگ ها و....از فرق سر تا آخرین

جزء پا شکنجه شود، ببینید آن وقت چه می شود. سلمان فارسی کرامتی کرد و مرده ای را زنده کرد. طرف هم آدم خوبی بود. ازش پرسید بگو ببینم، چه جوری مردی؟ گفت: باور کن اگر بدن مرا با قیچی می بریدند، یا به اعضاء و استخوان هایم ارّه می کشیدند، راحت تر بودم. با این که از اهل خیر و سعادت بودم، امّا یک مرتبه دیدم یک شخص تنومندی با نگاهی تند در میان آسمان و زمین ظاهر شد. تا به چشم و زبان و گوش من اشاره کرد ، کور و لال و کر شدم. بعد این فرشته مرگ به من گفت: مژده باد که تو از نیکوکاران هستی. سپس به من نزدیک شد و شروع کرد به گرفتن روح من. روح مرا از هر عضوی که می گرفت به اندازه کسی که از آسمان بیفتد در رنج بودم. همین طور قبض روح کرد تا رسید به سینه ام. یک مرتبه روح را از پیکرم بیرون کشید. آن قدر سخت بود که اگر برای کوه ها اتّفاق می افتاد، آب می شدند. بعد هم روح مرا از بدنم خارج کرد.

دوستان خوبم، این روایت ها خیال بافی نیست. واقعیّتی روشن است، که از ائمّه و اولیّای خدا نقل شده. خوب در جوانب آن ها فکر کنید. خودتان را بسنجید. موضوع به این سادگی ها هم نیست. وقتی کسی که نیکوکار و اهل ایمان و سعادتمند بوده این طور از قبض روح بگوید، پس دیگر من و شما باید شبانه روز زار بزنیم. توصیّه می کنم گاهی بروید و کتاب هایی که در این باره نوشته شده را بخوانید.

ج-هم چنین وقتی که هوس خودارضائی به سرت می زند می توانید به این فکر کنید که بعد از مرگ بر سر این بدن زیبایتان چه بلایی خواهد آمد. کرم ها به جانتان می افتند و حتّی به اندام جنسی شما هم رحم نخواهند کرد. حالا که تصمیم گرفته اید خودارضائی را ترک کنید، انشاء الله دیگر هرگز تصاویر سکسی نمی بینید امّا اگر به طور اتّفاقی دیدید، به این فکر کنید که ممکن است صاحب همین تصویر که معلوم نیست برای چند سال پیش است الآن در زیر خاک پوسیده باشد. ممکن است الآن در عذاب خداوند باشد. شما چه طور می توانید از دیدن صحنه ای که موجب عذاب کسی است لذّت ببرید. نه تنها لذّت نخواهید برد بلکه به حالش گریه خواهید کرد.

د- گاهی به قبرستان بروید و از نزدیک ببینید کدام یک واقعی تر است؟ افکار سکسی شما یا این ها که پیکر بی جانشان در زیر این سنگ ها و خاک ها آرمیده است. مطمئن باشید برخی از آنها حتّی بهتر و بیشتر از آنچه شما تصوّر کنید به سکس و مسائل آن می اندیشیده اند. امّا الآن چه؟ کجا هستند و خیالاتشان چه نفعی برایشان داشته است. از خیال بگذرید و به واقعیّت بپیوندید.

خلاصه دوستان خوبم اگر واقعاً می خواهید از این مشکل نجات پیدا کنید، سعی کنید خیال پردازی های سکسی خود را از بین ببرید و جایگزین خوبی برای آن داشته باشید. به مرگ و حوادث اطراف آن اندیشیدن هم شما را می سازد و کمکتان می کند تا بهتر آن را ترک کنید. علاوه بر یاد مرگ به عنوان مکمّل باید برنامه ریزی روزانه داشته باشید تا موفّقیّتتان قطعی شود(انشاءالله).

دوستان برای ترک سکس اندیشی و به تبع خودارضائی و.... نمی توان بدون برنامه ریزی عمل کرد. پایه های این برنامه ریزی یکی مبارزه با خیالات آلوده و جایگزین کردن آن با افکار واقعی نشاط انگیز و سالم است، به طوری که برنامه روزانه ی شما آن قدر پر باشدکه اصلاً فرصت خیال بافی و سکس اندیشی نداشته باشید و دیگری نیز ایجاد ذهن سالم، برنامه ریزنده و نظم بخشنده ی منطقی در کارها و برنامه ی زندگی است. برای این کار یک دفترچه ی جیبی لازم است. شما باید این دفترچه را همیشه همراه خود داشته باشید، سپس یک مکان خلوت پیدا کنید و تمام عوامل حواس پرتی را از خودتان دور کنید، مثل: تلفن همراه و .....یک جلسه ی طولانی مدّت و محرمانه با خودتان برگزار کنید، این جلسه چند ساعتی طول خواهد کشید. وقت خودتان را طوری تنظیم کنید تا مجبور نشوید، جلسه تان را تکّه پاره کنید، دفترچه را برای آخر جلسه می خواهید، امّا الآن چندتا کاغذ سفید و یک قلم آماده کنید. خوب فکر کنید و هر چه به ذهنتان می رسد، روی کاغذ بیاورید. عجله نکنید، از شما نمی خواهم که انشاء بنویسید. فقط فهرست افکارتان را بنویسید. عنوان هر فکر کافی است چون تنها می خواهید به افکارتان نظم بدهید،همین.

خوب حالا موضوع جلسه چیست؟

در این جلسه قرار است شما از اوّل زندگیتان، تا زمانی که آرزو دارید، زنده بمانید را مرور کنید، کمی عجیب است، نه؟

ببینید دوستان عزیز، شما قطعاً از زمانی که خیلی از مسائل را در زندگیتان متوجّه شده اید تا الآن، مهربانی ها و بی مهری های زیادی دیده اید؛ موفّقیّت ها و شکست های بسیاری داشته اید، فراز و نشیب های زیادی را طی کرده اید و هم چنین تجربه های تلخ و شیرین و نیز ارزشمندی را اندوخته اید، در هر سنّی که باشید؛ الآن دیگر باید شروع کنید، از تجربه های گذشته تان بهره بگیرید.

مقداری را خودتان تجربه کردید، کافی است. مقداری هم از تجربه ی دیگران بگیرید، از الآن به بعد باید به موقعیّت های بعدی خودتان بی اندیشید و تجربه ها را به کار بگیرید. خوب حالا دیگر شروع کنید:

تمام آرزوها، نقشه ها و اهداف کوچک و بزرگی که از کودکی در سر داشته اید را روی کاغذ بیاورید.

مطمئناً یک لیست طولانی خواهد شد. ممکن است الآن که بزرگ شده اید بعضی از این اهداف برایتان خنده دار و عجیب باشند.

اشکالی ندارد آنها را هم از ذهن خودتان بیرون بریزید و روی کاغذ بیاورید.

قرار است ذهن خودتان را تخلیّه کنید، آت وآشغال ها را بیرون بریزید و بعد یک ذهن تمییز با اهدافی مشخص و معلوم داشته باشید.

اهدافی که الآن دارید را هم بنویسید. تمام آرزو ها و اهدافی که می خواهید در آینده به آنها تحقّق ببخشید، حتّی اگر بیش از حد بلند پروازانه باشد را هم بنویسید.

حالا یک نگاه کلّی به اهدافی که آنها را زیر هم لیست کرده اید بی اندازید؛ باید آنها را جرح و تعدیل کنید.

بعضی را حذف، بعضی را اضافه و بعضی را اصلاح کنید. نخستین قدم برای موفّقیّتتان این است که اهداف مشخّصی داشته باشید و الآن باید این کارها را انجام دهید.

دوباره به این اهداف نگاه کنید: تعدادی از آن ها قبلاً تحقّق یافته، پس مبارک است. آن ها دیگر تمام شده اند، رویشان خط بکشید. تعدادی از آنها کودکانه اند و اصلاً ارزش این را ندارند که به دنبالشان باشید. خوب، باطلشان کنید. تعدادی از آنها نیز از روی خامی در ذهن نشسته بوده اند. آنها اهدافی هستند که اگر الآن خوب فکر کنید، می بینید با توجّه به روحیّات و خصوصیّاتی که الآن دارید، آنها اصلاً ربطی به شما ندارند. روی این ها هم یک خط پر رنگ بکشید و حذف کنید. تعدادی از اهداف هم در توان شما نیستند.

با یک حساب دو، دو تایی منطقی این اهداف کاملاً معلوم و روشن اند.

البته منظور من اهدافی است که بیش از حد بزرگ اند و تحقّقشان امر نوح می خواهد، به انضمام یک گروه پرکار. این ها بیشتر به آرزو و تخیّل شبیه اند، نه یک هدف واقعی در زندگی.

این ها را هم باطل کنید.

تعدادی دیگر از اهداف هم اشتباهاً هدف شمرده شده اند. الآن که فکر می کنید، می بینید این ها هدف و آرزهای اشتباهی بوده اند، که خدا را شکر تحقّق نیافته اند. این ها در حال و آینده هم نباید تحقّق بیابند، روی این ها هم خط بکشید. ته ماجرا تعدادی اهداف بزرگ و کوچک باقی می ماند:

بیست تا، سی تا یا بیشتر.

حالا باید بری این ها برنامه ریزی کنیید .

یک نکته ی مهم: اهدافی را که روی آنها خط کشیدید و باطلشان کردید، به طور کامل از ذهنتان دور بریزید. یک نفس تعمیق بکشید و از این به بعد دیگر نه به آنها فکر کنید و نه برای تحقّقشان تلاش کنید.

در این مرحله برای برنامه ریزیِ اهداف باقیمانده باید زمان بندی کنید. اهداف باقیمانده را به دو دسته کوتاه مدّت و بلند مدّت تقسیم کنید. این کوتاهی و بلندی نسبی است.

امّا منظور ما از اهداف بلند مدّت در اینجا اهداف چندین ساله (پنج یا ده ساله به بالا)است.

حدیثی به این مضمون وجود دارد: «طوری کار کن که گویی قرار است صد سال دیگر زنده بمانی و نیز طوری نماز بخوان که انگار همین الآن قرار است بمیری.»

حالا شما برای اهداف بلند مدّتتان فقط به ده یا بیست سال دیگر فکر نکنید. عددی بالاتر از این مقدار ها را هم می توانید در نظر داشته باشید. البته چیزی که معقول و ممکن باشد. بلند همّت باشید(نه بلند پرواز).

اهداف و آرزوهای کوتاه مدّت و بلند مدّت را با یک نظم خوب تفکیک کنید. مثلاً آنهایی که یک ماه برای تحقّقشان کافی است را زیر هم، اهداف شش ماهه را زیر هم، اهداف یک ساله را زیر هم

و همین طور دو ساله و پنج ساله وده ساله و بیست ساله و.....حالا از درون هر یک از این گروه های زمانی یکی، دو هدف را انتخاب کنید.
دقّت کنید که ما می خواهیم به صورت پلکانی برنامه ریزی کنیم. یک مثال می زنیم: فرض کنید ما الآن بیست سال داریم. هدف بزرگ و بلند مدّت ما آن است، که ده سال دیگر فارغ التحصیل رشته ی ادبیات در سطح دکترا باشیم، دو تا فرزند داشته و.....، هدف پنج سال دیگر ما ازدواج است. هدف دو ساله مان، خرید ماشین؛ هدف یک ساله مان، قبولی در کنکور و هدف یک ماهه مان، سفر به مشهد و.....
برای گلچین اهداف باقیمانده دقّت کنید، باید آنها را که در اوّلویّت قرار دارند، برگزینید.
قاعده ای وجود دارد، به نام قاعده پارتو یا قاعده ۸۰/۲۰ از اقتصاددان ایتالیایی«ویلفردو پارتو«. این قاعده در تمام جنبه های زندگی جاری است. براساس آن ۲۰ درصد از فعالیّت ها و اهداف شما عامل ۸۰ درصد از نتایج می شود و بر عکس، ۸۰ درصد دیگر ۲۰ درصد نتیجه می دهند.شما اگر عاقل باشید کدام را انتخاب می کنید؟ معلوم است دیگر.
اگر در فهرست شما ده مورد وجود داشته باشد، دو تای از آنها را که به اندازه ی هشت مورد دیگر می ارزند، انتخاب خواهید کرد. خوب حالا که اهدافتان را گلچین کردید، باید آنها را به تناسب به اهداف کوچک تر تقسیم کنید؛ مثلاً ده ساله را به پنج ساله، دو ساله، یک ساله، شش ماهه، یک ماهه و هدف یک ماهه را به دو هفته و یک هفته را به سه روزه و یک روزه و......
عقلاً قرار است ده ساله دیگر دکترای ادبیات شوید، پس باید هدف ۵ سال دیگرتان شرکت در آزمون کارشناسی ارشد باشد، در سال دیگر کارشناسی، امسال قبولی در کنکور(کاردانی یا کارشناسی)، ۶ ماهه دیگر تمام کردن دوره ی کتاب های سال های اوّل و دوّم و سوّم دبیرستان، یک ماه دیگر تمام کردن کتاب های پایه ی اوّل.....این هفته اتمام مرور کتاب های ادبیات، سه روز دیگر تمام کردن کتب اوّل ادبیات، امروز مرور صفحه ی ۱ تا ۱۵۰ کتاب اوّل ادبیات، ساعت ۸ تا ۹ صبح مرور صفحه ی ۱تا۵۰ و......فکر کنم با این مثال منظور من را درک کرده باشید.پ س اهدافتان را تجزیه کنید. اکنون نتایجی که حاصل شده را در یک دفتر ویژه پاک نویس کرده و در جای امنی قرار دهید. لزومی ندارد دیگران از تمام اهداف و برنامه ریزی زندگی شما با خبر باشند.
نکته: تعداد اهداف بلندی که برای امسالتان برگزیده اید، از ده مورد نباید تجاوز کند. اکنون نوبت به دفترچه ی جینی که قبلاً از آن صحبت کردیم، می رسد. سراغ دفترچه بروید، ورق اوّل را خالی بگذارید (چون معمولاً در طول استفاده این ورقه کنده می شود، پس احتیاطاً آن را به عنوان حاشیه ای امن کنار بگذارید.) و به سراغ ورقه ی دوّم بروید.
در ورقه ی دوّم چه چیزی را باید بنویسید؟ دفتر اصلی برنامه ریزی های زندگیتان را بیاورید. به ده هدفی که برای امسالتان برگزیده اید و آنها را تجزیه کرده اید، نگاه کنید؛ از بین آنها ده هدفی را که باید در یک ماهه ی اخیر انجام دهید، برگزینید؛ این ده هدف را در برگه ی دوّم دفترچه ی جیبی با خط خوش بنویسید.

اکنون به ورقه ی سوّم بروید و ده هدف هفته ی اوّل را بنویسید و به تعداد ایّام هفته برگه ها را بشمارید و بعد ده هدف هفته ی دوّم و همین طور سوّم و...... را ثبت کنید. حالا می رسیم به برگه ی چهارم دفترچه که روز اوّل اجرای برنامه ی زندگی شماست، در برنامه ی روزانه تان لزومی ندارد، اهداف را با دقّت زیاد و زمان بندی دقیق بنویسید. برنامه را طوری بنویسید که انعطاف داشته باشد، هر چه خشک تر و میلی متری بنویسید، ضمانت اجرایی و موفّقیّت آن کمتر می شود. مثلاً می توانید برای اهداف امروزتان بنویسید: تماس با علی، تعویض روغن موتور و تعمیر یخچال........

همان طور که می بینید بسیاری از اهدافی که در برنامه ی روزانه مشاهده می شوند، هیچ ارتباطی با اهداف یک ماهه و یک ساله و ده ساله ندارد. اهداف قابل ثبت در برنامه روزانه، اولاً باید از مهم ترین ها باشند، خوردن صبحانه و خواندن نماز و استراحت.......لزومی ندارد.(البته آنها هم مهم هستند ولی جزئی از زندگی روزانه ی ما هستند و نیازی به ثبت ندارند.) ثانیاً در برنامه روزانه باید دو، سه مورد از اهداف هفتگی در آن گنجانده شود.

عقلاً یکی از مهم ترین اهداف ما در این هفته تعمیر یخچال است. بنابراین امروز فقط برای یافتن تعمیر کار تماس می گیریم و هزینه را می پرسیم. فردا برآورد هزینه کرده و با تعمیرکار قرار می گذاریم، به منزل بیاید و یخچال را بررسی کند.......تا این که این هدف ما به تدریج تا آخر هفته تحقّق یابد.

همان طور که لزومی ندارد تمام اهداف موجود در برنامه ی روزانه از اهداف کلان باشد، لزومی ندارد تمام اهداف موجود در برنامه ی هفتگی نیز از برنامه های کلان شما باشد. هر چند وجود حداقل۵ الی ۶ مورد آنها لازم است.

وقتی در برگه ی چهارم برنامه ی روزانه و اهدافتان را ثبت کردید، به اجرای آنها بپردازید، در این مورد لازم است دفترچه را همراه داشته باشید و پیوسته نزدیک ترین هدف را برای اجرا از نظر فاصله ی زمانی پیدا کنید و آن را انجام دهید.

به محض پایان یافتن یک هدف یک نفس عمیق بکشید و خودتان را تشویق کنید و با یک خط پررنگ آن هدف را محو کنید و به دنبال اجرای نزدیک ترین هدف بعدی از نظر فاصله ی زمانی باشید، سعی کنید اهداف مهم تر را زودتر و معمولاً در صبح ها انجام دهید.

اگر به انجام هدفی موفّق نشدید، خود را سر زنش نکنید. آن را در اهداف روز بعد بنویسید. اگر باز هم نشد روز بعد، آن قدر بنویسید تا بالاخره انجامش دهید. اگر برنامه ریزی شما کامل انجام نشد، اعتماد به نفس خود را از دست ندهید، برنامه ای که بیش از هفتاد درصد آن انجام شده باشد موفّق به حساب می آید. اگر می بینید خیلی برنامه تان ناموفّق شده است به این علّت است که یا اشتباه برنامه ریزی می کنید (بیش از حدِّ توان، در وقت نامناسب) و یا این که تنبلی می کنید. سعی کنید تا انرژی تمام کردن یک کار را به دست نیاورده اید، سراغ کاربعدی نروید.

طوری برنامه ریزی کنید که تمام طول وقت شما را در بربگیرد. به این ترتیب دیگر فرصتی برای سکس اندیشی نخواهید یافت و در کنار توصیّه های دیگری که برای ترک خودارضائی گفتیم

موفّق خواهید بود(انشاءالله). علاوه براین اگر همیشه با برنامه ریزی عمل کنید، افراد موفّقی در زندگی خواهید بود. برای موفّقیّت در برنامه ریزی یک کتاب را معرفی می کنیم. حتماً آن را بخوانید: قانون مندی طبیعت یا همه چیز با خدا ممکن است، اثر سید مجتبی حورایی.

یک نکته ی مهم: جلسات محرمانه ی خودتان را برای برنامه ریزی داشته باشید....

شب قبل از این که بخوابید، دفترچه را بالای سرتان بگذارید و به برنامه ی فردا فکر کنید و اهداف مهم را بنویسید. هر جمعه شب برای اهداف کلّی هفته ی بعد تان جلسه داشته باشید. در اوّل هر ماه نیز از برنامه ریزی ماهانه غفلت نکنید.

در طول سال یک روز را برای خودتان به عنوان مبدأ انتخاب کنید.

روز تولّدتان می تواند گزینه ی خوبی باشد. در آن روز همین جلسه ی دو، سه ساعته را داشته باشید. مجدداً به تجزیه و تحلیل اهدافتان بپردازید و میزان پیش رفتنتان را بررسی کنید. برنامه ریزی کنید و با نگاه به آینده، زمان حالتان را دریابید و در روشنی پیش بروید و بدانید که چه می کنید. مانند کسانی نباشید که هر روز دور خودشان می چرخند، یک زندگی گنگ و نامفهوم دارند و نمی دانند کجا هستند و چه باید بکنند.

برایتان دعا می کنم و آرزوی توفیق ترک گناه دارم.

اعمال جسمانی و غذایی برای ترک خودارضائی

اعمال جسمانی و غذایی که انجام آنها برای ترک خودارضائی بسیار مفید است:

۱-پر کردن کامل وقت خود تا جایی که وقت بیکاری برای خیال پردازی نماند و برای اوقات فراغت خود، برنامه داشته باشید و آن را با مطالعه، ورزش، زیارت، عبادت و ... پر کنید و هیچ گاه بیکار نباشید و همیشه برای مشغول ساختن خود به فعّالیّتی مطلوب و مثبت برنامه داشته باشید، به پرورش گل در منزل و به طور کلّی کارهای کشاورزی بپردازید.

۲-برای تخلیّه انرژی اضافی بدن به طور منظّم و زیاد ورزش کنید و ورزش بسیار بسیار سنگین تا سر حد خستگی.

۳-عدم مشاهده فیلم ها و عکس های سکسی و محرّک و هر صحنه ای که شما را تحریک می کند و اگر در چنین موقعیّتی(صحنه ای) قرار گرفتید، آن صحنه را ترک کنید.

۴-به جزء موارد ضروری از نگاه کردن و دست ورزی به اندام جنسی خود پرهیز کنید و حتی الامکان از لمس کردن آلت خود دوری کنید

۵-از نگاه کردن به بدن عریان خود اجتناب کنید، مخصوصاً در آینه.

۶-از به یاد آوردن لحظاتی که خودارضائی می کردید، اجتناب کنید.

۷-پر هیز از تنهایی یعنی در اتاق تنها نمانید تا فرصت و زمینه گناه از بین برود و شب ها تنها نخوابید و یا در جایی بخوابید که فرصت انجام این عمل نباشد.

۸-وقتی به حمّام و دستشویی می روید، در را قفل نکنید، بعد از شست و شو حمّام را سریع ترک کنید.

۹-هیچ گاه در حمام کاملاً عریان نشوید.

۱۰-هرگز برای زدودن موهای بدن از موادی که پوست را لغزنده می کند و تیغ استفاده نکنید.

۱۱-هرگاه مورد هجوم افکار جنسی واقع شدید، باید بلافاصله از مکان خلوت و دور از نظر دیگران خارج شوید و خود را به کاری سرگرم کنید، در این زمینه گفت و گو با دوستان و مشارکت در برنامه های جمعی بسیار مفید است.

۱۲-هرگاه افکار جنسی به ذهن شما وارد شد، خود را تنبیه کنید، مثلاً با بستن یک کش به مچ دست خود و کشیدن و رها کردن آن به خود هشدار دهید.

۱۳-به پیشرفت کار خود توجّه جدّی داشته باشید و هر تعداد از دفعات خودارضائی شما که کم می شود به دفتری مراجعه کنید و آن را در دفتری به صورت رمزی (که کسی متوجّه نشود) یادداشت نمائید و مرتباً این پیشرفت ها را مرور و بازخوانی کنید.

۱۴-عدم مصرف غذاهای محرّک مثل شکلات و موز و انجیر و خرما، پیاز، فلفل، تخم مرغ، گوشت قرمز، غذاهای چرب و در صورت احتیاج به میزان ضرورت اکتفا شود. هرگز شکم خود را بیش از حد معمول پر نکنید و در آنجایی که چند لقمه دیگر جای دارید از غذا دست بکشید.

۱۵-از پوشیدن لباس‌های تنگ و چسبان اجتناب ورزید، به خصوص لباس زیر آن چنینی.

۱۶-زیاد ادرار کنید، مایعات کم بنوشید و سعی کنید همیشه پیش از خواب مثانه خود را تخلیّه کنید و همیشه مثانه خود را خالی نگه دارید، چون تجمّع ادرار در مثانه موجب تحریک شما و برجسته شدن آلت می شود، به همین دلیل خیلی وقت ها خودارضائی شب ها و صبح ها بعد از خواب صورت می گیرد، چرا که شخص شب موقع خواب به تخلیّه مثانه اقدام نمی کند، لذا هنگام شب و صبح که از خواب برمی خیزد، با یک آلت تحریک شده مواجه خواهد بود و ناگزیر با دست کاریِ آلت خود ناخواسته دچار خودارضائی می شود و هم چنین شب ها غذایی سبک میل کنید.

۱۷-اندام جنسی را به طورتحریک آمیز نشویید.

۱۸-آلت خود را با آب سرد بشویید.

۱۹-هرگز به رو نخوابید.

۲۰-شب ها قبل از خواب مطالعه کنید و با لباس کامل بخوابید و بعد از بیدار شدن سریع رختخواب را ترک نمایید.

۲۱-در اوّلین فرصت ازدواج کنید(ازدواج موقّت یا دائم).

نظافت موهای بدن:

معمولاً برای مکان نظافت موهای زائد بدن، حمّام را در نظر می گیرند. این کار به خودی خود اشکال ندارد، امّا برای کسی که مبتلا به خود ارضائی هستند، این روش فقط در صورتی جایز است که به توصیّه های زیر عمل کنند:

الف-هرگز از تیغ برای زدودن موهای زائد استفاده نکنید، به استثنای موهای زیر بغل.

ب-هرگز از مواد دارویی خمیری یا....(پودرهای موبر ، موم ، کرم های موبر و....) که عملکرد تأخیری دارند، استفاده نکنید. لازمه ی استفاده از این مواد این است که شما مدّتی طولانی را بیکار بمانید (حتّی یک دقیقه بیکار بودن هم برای شما طولانی به حساب می آید).طبیعی است که افکار مختلفی به سراغتان خواهد آمد و با توجّه به این که در این حالت کاملاً برهنه اید، تحریک شده و کاری را که نباید، انجام خواهید داد.

ج-زمانی که برای زدودن موهای زائد بدنتان برهنه می شوید به حالت چهار زانو ننشینید. حتّی المقدور سعی کنید ایستاده این کار را انجام دهید و اگر نمی توانید، روی صندلی بنشینید.

د-اگر از پودر موبر یا امثال آن استفاده کنید، بعد از زدوده شدن موهای زائد، محل مربوطه بسیار لیز و لغزنده خواهد شد. این لغزندگی هم محرّک است و هم به سادگی از بین نمی رود. لذا در بسیاری از موارد افراد در همین مرحله تحریک شده و به خود ارضائی می پردازند. بنابراین شما مراقب باشید و از این پودرها یا امثال آن استفاده نکنید.

هــ-پاک کردن کامل و ذرّه بینی اندام جنسی از موهای زائد، وحی منزل و اجباری نیست. اگر چنین کنید، بعد از تمام شدن حمّام پیوسته تمایل دارید بخش تمیز شده اندام خود را لمس کرده و با آن بازی کنید، لذا تحریک می شوید. اگر هم خودتان لمس نکنید، با لباس تحریک می شوید. این تحریک مقدمه نیرومندی برای خود ارضائی شما خواهد بود. پس لازم نیست موهای خود را با دقّت فراوان بِزُدایید، علاوه بر این که ممکن است به بافت حسّاس پوست آن قسمت آسیب هم برسانید.

طبیعی است در حین زدودن ، باید خود را به فعّالیّت دیگری سرگرم نمایید تا فکر شما به سمت افکار جنسی سوق نیابد و موجب تحریک و در نتیجه خود ارضائی نشود.

یکی از راه های خوب برای استفاده از این فرصت زمانی، آن است که اشعار و مناجات های زیبای برخی از مدّاحان با خدا یا ..... را قبل از حمّام روی کاغذ نوشته و هنگام حمّام آن را با خود بردارید. اگر کاغذ خیس شود به راحتی به دیوار حمّام می چسبد، کاغذ را به دیوار حمّام چسبانده و با اشعار و مناجات با خدا به تمرین مدّاحی و آواز در حمّام بپردازید. مطمئن باشید این کار برای شما خیلی لذّت بخش خواهد بود. علاوه بر این پس از مدّتی در مدّاحی و آوازخوانی مهارتی به هم خواهید زد و اشعار زیادی را نیز از حفظ خواهید داشت. در حین تمرین آواز یا مدّاحی دستانتان را نیز به کاری مشغول کنید و هرگز با آن به لمس اندام جنسی خود نپردازید. می توانید در این فاصله به شست و شوی دیوار و کف حمّام یا...... بپردازید.

اگر متأهل نیستید، لزومی ندارد که موهای زائد بدن خود را با دقّت و با پودر ها و خمیر های موبر بزدائید.

راه حل ویژه مجردها چیست؟

بهترین وسیله برای مجردها استفاده از ماشین اصلاح با نمره یک است (نمره کمتر از یک مانند صفر مناسب نیست). با ماشین اصلاح شما بیشتر فعّالیّت خود را می توانید در حالت ایستاده انجام دهید. در حالت ایستاده بخشی از انرژی ذهنی شما، صرف حفظ تعادل می شود، لذا کمتر تحریک می شوید. اندازه ی موهای کوتاه در این حد نیز شما را تحریک نمی کند. از طرفی ماشین اصلاح وقت کمتری را می گیرد. هرگز اجازه ندهید موهای زائد بدن شما بیش از حد بلند شود. گذشته از صرف بخشی از پتانسیل رشد موی بدن، موهای بلند بهترین محل برای رشد انگل ها، ویروس ها، قارچ ها و انواع میکروب هاست؛ به ویژه آن که مرطوب و تاریک هم باشد. معمولاً بعد از دستشویی (توالت)، محل اندام جنسی مرطوب می ماند، که در دراز مدّت مشکل آفرین است. موی بلند ایجاد خارش می کند، لذا اگر شما هم نخواهید باز دستتان به سوی اندام جنسی شما دراز خواهد شد و کار از کار می گذرد. بنابراین زمینه ی این خارش را از بین ببرید. هم چنین موی بلند شخص را علاقمند می کند تا در خلوت با موهای خود بازی کند و با دست پیوسته بلندی آنها را اندازه بگیرد. لذا زمینه ی خوبی را برای بازگشت به خود ارضائی فراهم می کند.

راه حل ویژه متأهل ها چیست؟

پاک کردن کامل و دقیق اندام جنسی تنها در یک صورت مجاز شمرده می شود؛ در زمانی که شما متأهل باشید و به قصد همبستری با همسرتان به این کار اقدام کنید. در این صورت هم اگر می توانید از همسرتان بخواهید تا به حمّام بیاید و او برای شما این کار را انجام دهد همسران معمولاً از انجام این کار برای یکدیگر لذّت می برند. پس خجالت نکشید و اگر می دانید همسرتان از این کار خشنود می شود با یکدیگر به حمّام رفته و با این روش خود را از یکدیگر بهره مند کرده و از گناه خود ارضائی فرار کنید.

اگر هم تقاضا کردن از همسر، برایتان مقدور نیست، بلافاصله پس از این کار، از همسر خود تقاضای همبستری نمایید.

شست و شوی اندام جنسی:

در حمّام هرگز برای شست وشوی اندام جنسی، آن را در معرض فشار مستقیم آب قرار ندهید. پس آب بازی نکنید و در حالت ایستاده اندام جنسی را سریع و بدون فشار مستقیم آب به بخش حسّاس آن بشویید و به کارهای دیگر بپردازید.(حداکثر سی ثانیه وقت برای شستن اندام جنسی کافی است.)

سعی کنید با آب سرد استحمام کنید، اگر با آب گرم استحمام کردید؛ در آخر زیر آب سرد بروید و سپس از حمّام خارج شوید.

در دستشویی نیز اندام جنسی خود را در معرض فشار مستقیم آب قرار ندهید. نشستن طولانی در دستشویی نیز توصیّه نمی شود. بیهوده ننشینید و طول ندهید و وقت خود را نیز به خیّال پردازی نگذرانید. سریع و بدون وسواس خود را با آب سرد بشوید و از دستشویی خارج شوید؛ اگر خود را با آب گرم شستید، در آخر آب سرد بر روی آلت خود بریزید.

اعمال اجتماعی برای ترک خودارضائی

اعمال اجتماعی که انجام آنها برای ترک خودارضائی بسیار مفید است:

۱-از محیطهای آلوده، سخت دوری کنید و بیشتر وقت خود را در کتابخانه بگذرانید و ببی علّت در خیابان های آلوده نباشید.

۲-عدم معاشرت با دوستانی که فکر و ذکرشان سکس است و از رفت و آمد با کسانی که شما را مستقیم و غیر مستقیم به خودارضائی دعوت می کنند، دوری کنید و رابطه خود را با دوستان خودارضائی تان و جلقی تان تا حدّ ممکن کم کنید، البته منظورم انزوای اجتماعی نیست بلکه جایگزینی افراد صالح به جای افراد بیمار و معتاد به عمل خودارضائی است.

۳-سعی کنید از تماس بدنی با دیگران ولو در شوخی های دستی پرهیز کنید.

۴-هرگز به سراغ ارتباط با جنس مخالف نروید، چون زمینه ارضای صحیح نمی یابید به خودارضائی منتهی می گردد، بنابراین لازم است که به هیچ شکلی با آنها ارتباط برقرار نکنید.

۵-هرگز به نامحرم نگاه نکنید حتّی اگر به ارتباط کلامی با آنها مجبور باشید.

۶-عدم تمرکز و اختلاط بر روی اندام های یکدیگر مخصوصاً جنس مخالف خود و پر هیز از صحبت کردن شهوت آمیز با جنس مخالف.

۷-با جنس مخالف رفتار متکبّرانه داشته باشید، هرگز با روی باز و نرمی با آنها برخورد نکنید.

تجربه ای از ترک و راهنمایی شما

خوب دوستان امیدوارم تا اینجا با من پیش اومده باشید و فهمیده باشید که این کار جز ضرر چیزی نداره.
هر کاری که وابستگی ایجاد کنه یک نوع اعتیاده.....سعی کنیم این اعتیاد رو کنار بگذاریم......کار سختی نیست اگه یه کم فقط و فقط یه کم اراده داشته باشیم.
روشی که من به کار بردم و ترک کردم خیلی ساده است.....یه مثال براتون میزنم....ما همه می دونیم اعتیاد به مواد مخدر چه قدر بده و واسه ی همین به طرفش نمیریم......یعنی اصلاً زیاد بهش فکر نمی کنیم ....واسه ی ترک خودارضائی هم باید فراموش کرد.....شما باید فراموش کنید که روزی اون کار کثیف رو انجام می دادید.....مرتّب باید به خودتون تلقین کنید که من هیچ وقت این کاره نبودم، نیستم و نخواهم بود.
این یه روش معجزه آساست.....ممکنه اوّلش بیهوده و مسخره به نظر برسه یا فایده ای نداشته باشه امّا بعد از گفتن این جمله که من هیچ موقع خودارضائی نکردم و نخواهم کرد ....این جمله وارد ضمیر ناخودآگاه شما می شه و کم کم کمکتون می کنه که به طرفش نرید.....مرتّب به خودتون بگید همه ی آدما میل جنسی دارن و شهوتی میشن امّا مهم اینه که هرکس شهوتشو چه طوری کنترل کنه و قطعاً خدا به حال ما آگاهه و ما رو میبینه.
دوستان عزیزم یادتون نره که باید بخواید فراموش کنید و اگه خودتون نخواهید هرگز موفّق نمی شید....در درجه ی اوّل این خودتونین که باید به خودتون کمک کنید و باید از خدا کمک بخواهید. یه مادر بچّه ی خودشو دوست داره امّا تا وقتی نوزاد گریه نکنه مادر نمی فهمه اون گرسنشه که بهش غذا بده....ماهم باید از خدا بخواهیم کمکمون کنه و قطعا اون کمک میکنه......البته خدا از همه چی آگاهه ولی دوست داره از زبون خودمون حرف ها و خواسته ها و دعاهامون بشنوه.
یادتون باشه واسه فراموش کردن اون کار هدف داشته باشید هدفی که اگه خدای نکرده زمین خوردید دوباره به اون نگاه کنید و بلند شید.
من خودم هزار بار توی این راه زمین خوردم....امّا ناامید نشدم و دوباره از اول شروع کردم.....شما فقط کافیه ۴۰ روز اون کارو فراموش کنید.....ظرف این ۴۰ روز شیطان خیلی به سراغتون میاد و وسوستون میکنه امّا نباید گول اون رو بخورید.....بعد از این دوره ی ۴۰ روزه بدنتون به حالت عادی و طبیعی بر می گرده و کمتر شهوتی می شید.(برای من که اینطور بود)
راستی امیدوارم بدونید که این راه مثل یه گرداب میمونه که هرچی شما بیشتر دست به اون عمل میزنید میل جنسی شما بیشتر میشه امّا کاملاً ارضا نمی شید و تا جایی پیش میره که هر روز شاید ۳ یا ۴ بار با خودتون ور میرید امّا آخرشم احساس رضایت نمی کنید......اما اگه دوره ی ۴۰ روزه رو پشت سر بگذارید، میشه گفت فراموش کردید و اون وقته که برکات خدا به روی شما

جاری می شه......پس بیایید از همین الان به خودمون و خدا قول بدیم و عهد ببندیم که دیگه دست به یه هم چین عمل ناپسندی نزنیم[1].

1. mga1.pib.ir

نتیجه گیری

خودارضائی در نظر اسلام یکی از گناهان کبیره به حساب می آید. مطمئناً هر آنچه از نظر اسلام نقض شده باشد از نظر جسمانی یا روحی برای انسان مضر بوده و هست، کما این که امروزه علم پزشکی و روانشناسی به این مهم دست یافته که اعتیاد به خودارضائی یک عمل ویرانگر می باشد.

در ضمن هیچ یک از آسیب های پیش گفته، به اهمیّت آسیب های معنوی نیست؛ زیرا آسیب های معنوی، جان و دل و به عبارت دیگر کنه حقیقت وجود آدمی را تباه می سازد. خودارضائی از نظر دین یک گناه است و به تعبیر قرآن زنگار بر دل می نهد.

زنگ یا زنگار در اشیاء مادّی، همان چیزی است که روی فلزّات و اشیای قیمتی می نشیند و معمولاً نشانه پوسیدن و از بین رفتنِ شفّافیّت و درخشندگی آن و در نهایت ضایع شدن و از بین رفتن آن است.

دانشمندان و محقّقان نیز این کار را برای انسان بسیار ویرانگر دانسته اند و به این نتیجه رسیده اند هیچ چیز به اندازه کام گرفتن از خود، ذهن و جسم را ضعیف نمی‌کند و اشخاصی که به این عادت مذموم مبتلا هستند به محض گرفتاری به یکی از بیماری‌های وخیم به آسانی نمی‌توانند گریبان خود را از چنگال مرگ نجات دهند.

پس استمناء (جلق)و استشهاء هم از نظر شرعی و هم از نظر عرفی و به طور خلاصه من جمع الجهات، حرام و ناپسند است.

حال باید گفت که پدران و مادران باید فرزندان خود را از راه های ابتلا به این کار دور نگه دارند و جوانان نیز باید از خود مراقبت به عمل آورن تا دچار این عادت ویرانگر نشوند.

امّا در مورد افرادی که به خودارضائی مبادرت می ورزند باید گفت که با افزایش انجام این کار ضررهایی که به خود می زنند، افزایش می یابد یعنی اگر آنها مدّتی است که به طور مکرّر این کار را انجام می دهند، مطمئناً ضررهای بیشتری به آنها وارد خواهد شد.

البته این ضررها در افراد به طور یکسان ظهور نمی کند ممکن است به علّت قوی بودن بدن یک فرد ضررها، کمی دیرتر در او جلوه کند و در کسی دیگر به علّت ضعف بدن این ضررها سریع تر ظاهر شود. ممکن است بعضی از ضررها در افرادی دیده و در بعضی دیگر دیده نشود. ولی آنچه مسلّم است آن است که ظاهر شدن ضررها حتمی است و بروز آن در افراد مختلف است.

آنهایی که به این عادت ویرانگر مبادرت می ورزند می توانند این کار را ترک کنند آنها باید مطمئن باشند و یقین داشته باشند در صورتی که بخواهند و اندکی تلاش کنند موفّق می شوند. یقیناً خداوند به آنها کمک می کند. فقط نباید ناامید شوند و باید با جدیّت تلاش کنند. بنابراین بیمار اگر بخواهد، می تواند بر بیماری اش غلبه کند. پس جمله معروف «خواستن توانستن است» عین حقیقت است. از طرفی اگر آنها توبه و شروع به ترک این کار می کنند مشکلات روحی آنها برطرف می شود و به مرور زمان بدن و دستگاه تناسلی آنها به طور عادی و طبیعی برمی گردد،

فقط باید بلافاصله و سریع شروع کنند و نگویند که برای ترک دیر شده است و دیگر حتّی به این کار و گذشته فکر نکنند.
پس این کار قابل ترک است و همه ی افرادی که این کار را ترک کرده اند، از ترک این عادت و اعتیاد خشنود هستند و به گفته ی خودشان تازه طعم زندگی و استفاده از زیبایی های عالم را می چشند.

کلام آخر

در پایان موفّقیّت شما عزیزان را در تمام مراحل زندگی از خداوند سبحان مسألت نموده و امیدواریم ما را از دعای خیر خود فراموش نفرمایید.
از تمام اشخاص و سایت هایی که با اطّلاعات خود، مرا در جمع آوری متن این کتاب یاری کردند و از تمام نویسندگانی که از کتاب های آنها استفاده کردم متشکّرم، خدا به آنها عمر با عزّت در دنیا و در آخرت هم نشینی با پیامبران و امامان را عطا کند.

اللهم صل علی محمد و آل محمد و عجل فرجهم

منابع و مآخذ

استاد شهید دستغیب، سیّد عبدالحسین (۱۳۷۸). کتاب گناهان کبیره (جلد ۲، ص ۳۱۵)، تنظیم و تصحیح استاد سیّد محمّد هاشم دستغیب، مؤسسه ی مطبوعاتی دارالکتاب (جزائری).

استاد علّامه طباطبایی، سیّد محمّد حسین. تفسیر المیزان(جلد ۲۰، ص ۳۸۵)، ترجمه ی سیّد محمّد باقر موسوی همدانی.

آیت الله مکارم شیرازی، ناصر(۱۳۸۰). رساله ی توضیح المسائل (مسأله های ۷۸ و۸۰ و ۸۱ و ۸۳ و ۳۶۱)، مدرسه امام علی بن ابیطالب (علیه السلام).

آیت الله نوری همدانی، حسین. رساله ی توضیح المسائل (مسأله های ۷۳ و ۳۴۷ و ۳۵۳).

اژدری، اسمعیل (۱۳۴۷). طبیب خانواده (ص ۳۸۴)، انتشارات اقبال.

بخش استفتائات، دفتر آیت الله العظمی مکارم شیرازی.

علاّمه تستری، شیخ محمّد تقی، قضاوت های امیرالمؤمنین علی(علیه السّلام).

لغت نامه ی دهخدا.

asgeghi4u.blogsky.com

bahram111.mihanblog.com

elmyy.blogfa.com

mga1.pib.ir

moshavreh.wordpress.com

porseman.org

Rahaee.ir

www.aviny.com

www.anhar.ir

www.bekran.blogfa.com

www.boom2008.persianblog.ir

www.jawab.ir

www.kazeroonnema.ir

www.pasokhgoo.ir

۱ghadam.parsiblog.com